


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 81»
(МБУ «Школа № 81»)

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от 30.08.2019 г.
Руководитель 

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБУ
«Школа № 81»
Протокол № 11 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школа № 81»
Н.В. Кравцевич
Приказ № 407 от 30.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

Классы: 5-7

Составители:

Шлык Ю.В., учитель физической культуры

Панченкова Н.Г., учитель физической культуры

Якутов О.Л., учитель физической культуры

Тольятти 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 5-7 КЛАСС

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 5-7 классы составлена в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 в последней редакции), с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015), на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников. М.Я. Виленский, В.И. Лях. 5-9 классы». В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014 г. и обеспечивает изучение предмета на базовом уровне.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 5-7 КЛАСС

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5-7 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10- 12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);

опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых

видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения физической культуры

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе

совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в пионербол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 5-7 КЛАСС

№	Вид программного материала	Кол-во часов		
		классы		
		5	6	7
1	Базовая часть	83	83	83
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		
1.2	Легкая атлетика	30	30	30
1.3	Гимнастика	18	18	18
1.4	Лыжная подготовка	21	21	21
1.5	Баскетбол	14	14	14
2	Вариативная часть	19	19	19
2.1	Баскетбол	19	19	19
	итого	102	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Знания о физической культуре

- История физической культуры.
- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Программный материал по гимнастике:

Основная направленность	Классы		
	5	6	7
Освоение строевых упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
Освоение О.Р.У. без предмета; с предметами	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками		
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)
Освоение акробатических упражнений.	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат
Развитие координационных	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.		

способностей	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
Самостоятельные занятия.	Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Программный материал по легкой атлетике:

Основная направленность	Классы		
	5	6	7
ТБ на занятиях ФК.	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой		
Овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60
Овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м
Овладение техникой прыжка в длину	Техника выполнения прыжковых упражнений. Техника прыжка в длину с места.		
Развитие скоростно-силовых способностей.	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей		
На знание о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в		

	беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Лыжные гонки.

Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

Программный материал по лыжной подготовке:

Основная направленность	Классы		
	5	6	7
Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.		
Овладение организаторскими способностями	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.		

Спортивные игры. Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Программный материал по спортивным играм:

Основная направленность	Классы		
	5	6	7
Овладение техникой	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и

передвижений, остановок, поворотов и стоек	вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.	Дальнейшее обучение технике движений. Перехват мяча.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Дальнейшее обучение технике движений
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Дальнейшее обучение технике движений
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)
Овладение игрой и комплексное развитие	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение

психомоторных способностей		технике движений
----------------------------	--	------------------

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

5 КЛАСС

№ урока	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 15 ч</i>		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по л/а и сп/играм. Повторить ОРУ и спец-беговые упражнения	1
2.	Строевые упражнения. Спринтерский бег	1
3.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
4.	Высокий старт; финальное усилие.	1
5.	Финальное усилие; встречные эстафеты	1
6.	Развитие скоростных способностей.	1
7.	Развитие скоростной выносливости	1
8.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9.	Метание мяча на дальность с места	1
10.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
11.	Прыжки; развитие силовых способностей и прыгучести.	1
12.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
13.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14.	Длительный бег; развитие выносливости.	1
15.	Развитие силовой выносливости	1
<i>Раздел 2: Баскетбол - 14 ч</i>		
16.	Правила игры в баскетбол; терминология игры в баскетбол; прием и передача мяча; ведение мяча.	1
17.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
18.	Совершенствовать стойки и передвижения, повороты, остановки	1
19.	Бросок мяча; тактика свободного нападения	1
20.	Бросок мяча со штрафной; тактика свободного нападения	1

21.	Вырывание и выбивание мяча.	1
22.	Нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков	1
23.	Нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков в б/ле	1
24.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
25.	Совершенствование передачи мяча от груди; техника ведения мяча змейкой.	1
26.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении; совершенствование техники ведения мяча.	1
27.	Техника ведения мяча; совершенствование техники передачи мяча.	1
28.	Техника передачи мяча; броски по кольцу.	1
29.	Совершенствование техники бросков в кольцо; развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1
Раздел 3: Гимнастика - 18 ч		
30.	Основы знаний по гимнастике и акробатике; ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
31.	Строевые упражнения; опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
32.	Строевые упражнения; опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись	1
33.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением	1
34.	Строевые упражнения; опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
35.	Развитие координационных способностей.	1
36.	Развитие координационных способностей	1
37.	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах Лазание по канату.	1
38.	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах, лазание по канату.	1
39.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг.	1
40.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
41.	Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42.	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	1
43.	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44.	Развитие координационных способностей, прыжки через короткую скакалку	1
45.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	1

46.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
47.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч		
48.	Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
49.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
50.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход	1
51.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
52.	Техника бесшажного одновременного хода .	1
53.	Преодоление препятствий произвольным способом	1
54.	Прохождение дистанции до 3 км	1
55.	Лыжные гонки на 1 км	1
56.	Подвижные игры на лыжах	1
57.	Встречная эстафета без палок	1
58.	Круговая эстафета до 150 м	1
59.	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
60.	Прохождение дистанции до 3 км.	1
61.	Лыжные гонки на 1 км.	1
62.	Подвижные игры на лыжах.	1
63.	Встречная эстафета без палок.	1
64.	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.	1
65.	Преодоление препятствий произвольными способами.	1
66.	Встречные эстафеты без палок	1
67.	Лыжные гонки на 1км	1
68.	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности.	1
Раздел 5: Баскетбол - 19 ч		
69.	Бросок мяча; совершенствовать тактики свободного нападения	1
70.	Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча.	1

71.	Нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков.	1
72.	Совершенствовать нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков	1
73.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
74.	Совершенствование передачи мяча от груди; техника ведения мяча змейкой	1
75.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении; совершенствование техники ведения мяча.	1
76.	техника ведения мяча; совершенствование техники передачи мяча.	1
77.	техника передачи мяча; броски по кольцу со штрафной.	1
78.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола; подведение итогов по разделу.	1
79.	Передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах.	1
80.	Совершенствование передачи мяча от груди, техника ведения мяча змейкой.	1
81.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении, техника ведения мяча.	1
82.	Техника ведения мяча; передачи мяча в парах.	1
83.	Совершенствовать передачи мяча в парах; броски по кольцу.	1
84.	Броски мяча в кольцо; развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола; подведение итогов по разделу.	1
85.	Учебно-тренировочная игра без ведения.	1
86.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	1
87.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
Раздел 6: Легкая атлетика - 15 ч		
88.	Строевая подготовка; техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
89.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием; техника метания набивного мяча.	1
90.	техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах; совершенствование техники метания набивного мяча.	1
91.	Старт с опорой на одну руку; контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1
92.	Стартовый разгон; развитие выносливости; бег от 3 до 5 мин.	1
93.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку; КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
94.	Бег на короткую дистанцию; прыжок в длину с разбега.	1
95.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов; развитие выносливости; бег до 6 мин.	1

96.	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
97.	техника разбега в прыжках в длину; эстафета с палочкой.	1
98.	Техника метания мяча; развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
99.	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
100	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
101	техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1
ИТОГО: 102 часа		

6 КЛАСС

№ урока	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 15 ч</i>		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Спринтерский бег.	1
2.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.	1
3.	Финиширование. Старты из различных положений.	1
4.	Бег 30 м с высокого старта.	1
5.	Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег.	1
6.	Бег 60 м с низкого старта.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
9.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1
10.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
11.	Медленный бег до 6 минут. Метание теннисного мяча.	1
12.	Кроссовый бег.	1
13.	Бег 1500 м.	1
14.	Кроссовый бег	1
15.	Бег 2000 м без учета времени.	1
<i>Раздел 2: Баскетбол - 14 ч</i>		
16.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча.	1

17.	Стойки и передвижения. Ведение мяча, остановки.	1
18.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	1
19.	Ведение мяча в низкой стойке, остановка, передача мяча.	1
20.	Остановка двумя шагами, передача двумя руками от груди.	1
21.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
22.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1
23.	Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	1
24.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
25.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
26.	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
27.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом.	1
28.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
Раздел 3: Гимнастика - 18 ч		
30.	Основы знаний. Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев.	1
31.	Строевые упражнения. Сед ноги врозь, висы	1
32.	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	1
33.	Подъем переворотом в упор. Вис лежа, вис присев (д). Сед ноги врозь (м). Подтягивание.	1
34.	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы на гимнастическом бревне.	1
35.	Ходьба, повороты, присед на гимнастическом бревне.	1
36.	Комбинация на гимнастическом бревне.	1
37.	Опорный прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	1
38.	Строевые упражнения. Опорный прыжок в упор присев.	1
39.	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1
40.	ОРУ с обручем. Опорный прыжок ноги врозь.	1
41.	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1
42.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1

43.	Два кувырка вперед слитно. Стойка «мост» из положения стоя.	1
44.	Лазание по канату в два приема. «Мост» из положения стоя	1
45.	Лазание по канату в два приема. Акробатическая комбинация.	1
46.	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние.	1
47.	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приема на заданное расстояние.	1
Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч		
48.	Инструктаж по ТБ температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
49.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы	1
50.	Одновременный двухшажный ход	1
51.	Одновременный одношажный и двухшажный ходы.	1
52.	Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	1
53.	Попеременный и одновременный двухшажные ходы.	1
54.	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом»	1
55.	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом».	1
56.	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом» на спуске.	1
57.	Лыжные гонки 1000 м.	1
58.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в парах, тройках за руки.	1
59.	Спуски в парах, тройках за руки. Повороты «плугом» на спуске.	1
60.	Торможение «плугом». Повороты плугом на спуске.	1
61.	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный и одновременный двухшажные ходы.	1
62.	Одновременный бесшажный ход. Повороты «плугом» на спуске.	1
63.	Спуски в парах, тройках за руки. Подъемы «елочкой», скользящим шагом.	1
64.	Попеременный и одновременный двухшажные ходы	1
65.	Круговая эстафета.	1
66.	Спуски в парах, тройках за руки.	1
67.	Лыжные гонки на дистанцию 2000м.	1
68.	Подъемы и спуски со склона в различных стойках.	1

Раздел 5: Баскетбол - 19 ч		
69.	Бросок мяча Тактика свободного нападения	1
70.	Вырывание и выбивание мяча.	1
71.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
72.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1
73.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча	1
74.	Стойки и передвижения. Ведение мяча, остановки	1
75.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами	1
76.	Ведение мяча в низкой стойке, остановка, передача мяча	1
77.	Остановка двумя шагами, передача двумя руками от груди	1
78.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1
79.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1
80.	Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	1
81.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением	1
82.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча	1
83.	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки	1
84.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом	1
85.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1
86.	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом	1
87.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
Раздел 6: Легкая атлетика - 15 ч		
88.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты	1
89.	Финиширование. Старты из различных положений	1
90.	Бег 30м с высокого старта	1
91.	Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег	1
92.	Бег 60 м с низкого старта	1
93.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1

94.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	1
95.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние	1
96.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1
97.	Медленный бег до 6 минут. Метание теннисного мяча	1
98.	Кроссовый бег	1
99.	Бег 1500 м	1
100	Кроссовый бег	1
101	Бег 2000 м без учета времени	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1
ИТОГО: 102 часа		

7 КЛАСС

№ урока	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 15 ч</i>		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Спринтерский бег.	1
2.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.	1
3.	Финиширование. Старты из различных положений.	1
4.	Бег 30м с высокого старта.	1
5.	Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег.	1
6.	Бег 60 м с низкого старта.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
9.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1
10.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
11.	Медленный бег до 6 минут. Метание теннисного мяча.	1
12.	Кроссовый бег.	1
13.	Бег 1500 м.	1
14.	Кроссовая подготовка	1
15.	Бег 2000 м без учета времени.	1

Раздел 2: Баскетбол - 14 ч		
16.	Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом	1
17.	Стойки и передвижения. Ведение мяча, остановки.	1
18.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	1
19.	Ведение мяча в низкой стойке, остановка, передача мяча.	1
20.	Остановка двумя шагами, передача двумя руками от груди.	1
21.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
22.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1
23.	Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	1
24.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
25.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
26.	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
27.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом.	1
28.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
Раздел 3: Гимнастика - 18 ч		
30.	Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев.	1
31.	Строевые упражнения. Сед ноги врозь, висы	1
32.	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	1
33.	Подъем переворотом в упор. Вис лежа, вис присев (д). Сед ноги врозь (м). Подтягивание.	1
34.	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы на гимнастическом бревне.	1
35.	Ходьба, повороты, присед на гимнастическом бревне.	1
36.	Комбинация на гимнастическом бревне.	1
37.	Опорный прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	1
38.	Строевые упражнения. Опорный прыжок в упор присев.	1
39.	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1
40.	ОРУ с обручем. Опорный прыжок ноги врозь.	1

41.	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1
42.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1
43.	Два кувырка вперед слитно. Стойка «мост» из положения стоя.	1
44.	Лазание по канату в два приема. «Мост» из положения стоя	1
45.	Лазание по канату в два приема. Акробатическая комбинация.	1
46.	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние.	1
47.	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приема на заданное расстояние.	1
Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч		
48.	Инструктаж по ТБ температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
49.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы	1
50.	Одновременный двухшажный ход	1
51.	Одновременный одношажный и двухшажный ходы.	1
52.	Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	1
53.	Попеременный и одновременный двухшажные ходы.	1
54.	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом»	1
55.	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом».	1
56.	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом» на спуске.	1
57.	Лыжные гонки 1000 м.	1
58.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в парах, тройках за руки.	1
59.	Спуски в парах, тройках за руки. Повороты «плугом» на спуске.	1
60.	Торможение «плугом». Повороты плугом на спуске.	1
61.	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный и одновременный двухшажные ходы.	1
62.	Одновременный бесшажный ход. Повороты «плугом» на спуске.	1
63.	Спуски в парах, тройках за руки. Подъемы «елочкой», скользящим шагом.	1
64.	Попеременный и одновременный двухшажные ходы	1
65.	Круговая эстафета.	1
66.	Спуски в парах, тройках за руки.	1

67.	Лыжные гонки на дистанцию 2000м.	1
68.	Подъемы и спуски со склона в различных стойках.	1
Раздел 5: Баскетбол - 19 ч		
69.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения	1
70.	Вырывание и выбивание мяча.	1
71.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1
72.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
73.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча.	1
74.	Стойки и передвижения. Ведение мяча, остановки.	1
75.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	1
76.	Ведение мяча в низкой стойке, остановка, передача мяча.	1
77.	Остановка двумя шагами, передача двумя руками от груди.	1
78.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
79.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1
80.	Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	1
81.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
82.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
83.	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
84.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом.	1
85.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом.	1
86.	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
87.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
Раздел 6: Легкая атлетика - 15 ч		
88.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.	1
89.	Финиширование. Старты из различных положений.	1
90.	Бег 30 м с высокого старта.	1
91.	Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег.	1

92.	Бег 60 м с низкого старта.	1
93.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
94.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
95.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1
96.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
97.	Медленный бег до 6 минут. Метание теннисного мяча.	1
98.	Кроссовый бег.	1
99.	Бег 1500 м.	1
100	Кроссовый бег	1
101	Бег 2000 м без учета времени.	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1
ИТОГО: 102 часа		