

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 5-7 класса разработана на основе:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. №1897 с изменениями);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №22» г. Брянска:
- Учебного плана МБОУ «СОШ №22» на 2017-2018 учебный год;
- Авторской программы по физической культуре 5-9 классы ФГОС Автор Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Редактор Карпова Т.В. Издательство Вентана-Граф, 2013
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса.
- В соответствии с учебным планом в 5-7 классе на учебный предмет «физическая культура» отводится 102ч. (из расчета 3 ч. В неделю)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для учащихся 5-7 и 8-9 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 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 нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 доврачебную помощь при лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30м,с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже	
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0	
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0	
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9	
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10м	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8	
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7	
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6	
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше	
			12	145	165-180	200	135	155-175	190	
			13	150	170-190	205	140	160-180	200	
			14	160	180-195	210	145	160-180	200	
			15	175	190-205	220	155	165-185	205	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше	
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150	
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200	
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250	
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
		Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз						4 и ниже	10-14	19 и выше
								4	11-15	20
								5	12-15	19
								5	13-15	17
								5	12-13	16

Содержание учебного курса 5 класса

Всего 68/102 ч.

Таблица 1

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (1/3 ч)		
Древние Олимпийские игры	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)		
Показатели здоровья человека	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья	Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (1/2 ч)		
Виды физической подготовки	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки
Методика планирования занятий физической культурой	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий	Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		<p>потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой;</p> <p>объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание;</p> <p>составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога</p>
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)		
Утренняя гигиеническая гимнастика	<p>Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики</p>	<p>Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений</p>
Физкультминутки	<p>Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения</p>	<p>Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий</p>
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (63/90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (18/25 ч)	<p>Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами;</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)	выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине
Лёгкая атлетика (18/25 ч)	Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность
Лыжные гонки* (12/20 ч)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка»	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолеть дистанцию 1 км на время на лыжах
Спортивные игры (15/20 ч)	Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол</p>	<p>называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх</p>

* В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тематический план.

№	Разделы, тема	Кол-во часов	Итоговый контроль
1	Лёгкая атлетика	25	
1.1	Беговые упражнения	6	
1.2	Прыжковые упражнения	3	
1.3	Метание малого мяча	3	
2	Спортивные игры (футбол)	20	
2.1	Виды ударов по мячу	6	
2.2	Остановка мяча	6	
2.3	Ведение мяча	6	
2.4	Правила игры в футбол	2	
3	Гимнастика с основами акробатики	25	
3.1	Организующие команды и приёмы	11	
3.2	Акробатические упражнения	7	
3.3	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	7	
4	Лыжные гонки	20	
4.1	Одновременный одношажный ход	9	
4.2	Попеременный двухшажный ход	8	
4.3	Преодоление подъёмов способом «полуёлочка»	3	

Таблица тематического распределения часов:

5 класс

102 часа

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		1 четв.	2 Четв.	3 Четв.	4 Четв.
1	Знания о физической культуре	1		1	1
2	Футбол	5		7	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	7	18		
4	Лёгкая атлетика	12			13
5	Лыжные гонки			20	
6	Организация здорового образа жизни	1	1	1	
7	Планирование занятий физической культурой		1		1
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1
	ИТОГО	27	21	30	24

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Спринтерский бег. Техника высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением на 30 м. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафеты.	1
3	Спринтерский бег. Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных положений.	1
4	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	1
6	Техника прыжка в длину с места на максимальный результат.	1
7	Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность).	1
8.	Совершенствование техники метания мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	1
9.	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег 3×10м – на результат.	1
10	Равномерный бег до 6 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
11	Равномерный бег до 8 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
12	Бег на средние дистанции. Контрольный тест на выносливость Бег 1000 м (мин) на результат.	1
13	Древние Олимпийские игры.	1
14	Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол.	1
15	Удары внешней стороной стопы, серединой частью подъёма стопы. Учебная игра. Обучение технике перемещений и остановок в футболе.	1
16	Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой. Учебная игра.	1
17	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящего мяча внутренней стороной стопы.	1
18	Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Учебная игра.	1
19	Показатели здоровья человека. Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.	1
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика с основами акробатики. Построение в одну, две, три шеренги.	1

21	Построение в одну, две, три колонны. Развитие силовых способностей.	1
22	Перестроение из одной шеренги в две и в три. Развитие силовых способностей.	1
23	Строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя. Сгибание разгибание рук в упоре лежа – на результат.	1
24	Акробатические упражнения. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.	1
25- 26	Перекат вперёд в упор присев, перекал назад, кувырок вперёд в группировке. Развитие гибкости.	2
27	Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики.	1
28	Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.	1
29- 30	Стойка на лопатках. Выполнить акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Развитие гибкости.	2
31- 32	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Выполнить на оценку акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	2
33- 34	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры.	2
35- 36	Висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе.	2
37- 38	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения.	2
39	Виды физической подготовки. Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка.	1
40- 41	Построение в одну, две, три шеренги. Выполнить акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Развитие гибкости.	2
42- 43	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Развитие гибкости.	2
44- 45	Строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя. Развитие силовых способностей.	2
46- 47	Построение в одну, две, три колонны. Развитие силовых способностей.	2
48	Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики	1
49	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.	1
50	Лыжные гонки. Техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им.	1

51	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
52-58	Техника попеременного двушажного хода. Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.	2
59-65	Техника одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.	2
66-68	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.	2
69	Провести соревнование на дистанции 1-1,5 км.	1
70	Резервы здоровья.	1
71-72	Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы. Учебная игра.	2
73-74	Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой. Учебная игра.	2
75-76	Обучение технике перемещений и остановок в футболе. Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Учебная игра.	2
77	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
78	Физкультминутки. Цель выполнения физкультминуток.	1
79	Виды состязаний в древности.	1
80	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности по л/а. Спринтерский бег.	1
81	Техника высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения. Финиширование.	1
82	Спринтерский бег. Бег с ускорением на 30 м. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафеты.	1
83	Высокий старт 10-15 м., , встречная эстафета. Бег 60 м на результат.	1
84	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
85	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	1
86	Техника прыжка в длину с места на максимальный результат.	1
87	Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность).	1
88	Совершенствование техники метания мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	1
89	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег 3×10м – на результат.	1
90	Равномерный бег до 8 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1

91	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
92	Бег на средние дистанции. Контрольный тест на выносливость Бег 1000 м (мин) на результат.	1
93	Методика планирования занятий физической культурой. Ведение дневника занятий.	1
94-95	Обучение технике перемещений и остановок в футболе. Учебная игра.	1
96-97	Правила соревнований по футболу. Ведение мяча. Учебная игра.	2
98-99	Передача мяча, игра головой, финты. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра.	2
100-101	Сочетание всех ранее изученных приёмов в футболе. Учебная игра.	2
102.	Учебная игра в мини-футбол.	1

Содержание учебного курса 6 класса

Всего 68/102 ч.

Таблица 2

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (2/3 ч)		
Современные Олимпийские игры	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали	Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр
Зарождение олимпийского движения в России	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/2 ч)		
Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном расписании дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2/3 ч)		
Определение собственного типа телосложения	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		<p>видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам</p>
<p>Оценка собственной физической подготовленности</p>	<p>Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений</p>	<p>Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами</p>
<p>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)</p>		
<p>Развитие двигательных качеств</p>	<p>Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости</p>	<p>Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств</p>
<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/90 ч)</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)</p>	<p>Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	(прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)	сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки* (12/20 ч)	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Спортивные игры (17/24 ч)	Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств

* В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тематический план 6 класс

№	Разделы, тема	Кол-во часов	Итоговый контроль
1	Лёгкая атлетика	23	
1.1	Беговые упражнения	8	
1.2	Прыжковые упражнения	12	
1.3	Метание малого мяча	3	
2	Спортивные игры	24	
2.1	Волейбол	24	
2.3	Стойка, перемещения	4	
2.4	Подачи мяча	9	
2.5	Приём и передача мяча	9	
2.6	Правила игры в волейбол	2	
3	Гимнастика с основами акробатики	23	
3.1	Акробатические упражнения	10	
3.2	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	13	
4	Лыжные гонки	20	
4.1	Одновременный одношажный ход	8	
4.2	Попеременный двухшажный ход	8	
4.3	Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»	4	

Таблица тематического распределения часов:

6 класс

102 часа

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		1 четв.	2 Четв.	3 Четв.	4 Четв.
1	Знания о физической культуре	1		1	1
2	Волейбол	7		7	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	5	18		
4	Лёгкая атлетика	12			11
5	Лыжные гонки			20	
6	Организация здорового образа жизни	1	1		
7	Планирование занятий физической культурой		1	1	1
8	Развитие двигательных качеств	1	1	1	1
	ИТОГО	27	21	30	24

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.	1
2.	Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30м.	1
3.	Скоростной бег до 50м.	1
4.	Бег на результат 60м.	1
5.	Теория-Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр	1
6.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
7.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
8.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
9.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
10.	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
11.	Метание теннисного мяча в коридор 5-6м.	1
12.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8м.	1
13.	Метание малого мяча на дальность.	1
14.	Теория-понятие «здоровый образ жизни».	1
15.	Стойка волейболиста. Упражнения без мяча. Инструктаж по ТБ. Перемещение в стойке.	2
16.	Правила и организация проведения соревнований по волейболу.	
17.	Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.	1
18.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
19.	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1
20.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	1
21.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	1
22.	Оценка техники приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Эстафеты Игра в мини-волейбол.	1
23.	Гимнастика. Правила безопасности и страховки. История гимнастики.	1
24.	Общеразвивающие упражнения. Два кувырка вперед слитно. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.	1
25.	Общеразвивающие упражнения. Кувырок назад в группировке в упор присев.	1
26.	Упражнения для тренировки гибкости. Кувырок назад в полушпагат — девушки.	1
27.	«Мост» из положения стоя.	1

	Выполнить на оценку акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	
28.	Теория - Показатели здорового образа жизни. Распорядок дня.	1
29.	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом.	1
30.	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом.	1
31	Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: размахивание изгибами.	1
32	Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: размахивание изгибами.	1
33	Мальчики: поднимание прямых ног в вися, подтягивание. Девочки: вис лежа, вис присев.	1
34	Мальчики: поднимание прямых ног в вися, подтягивание. Девочки: вис лежа, вис присев.	1
35	Опорный прыжок: на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).	1
36	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).	1
37	Опорный прыжок: через гимнастического коня боком	1
38- 39	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). Способы и средства развития мышечной силы.	2
40	Комплекс упражнений с предметами для формирования правильной осанки. Опорные прыжки. Виды физической подготовки.	1
41- 42	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения.	2
43	Упражнения с гантелями, с набивными мячами. Комплексы упражнений для развития мышечной силы.	1
44	Контрольное упражнение на гибкость – наклон вперед из положения сидя. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	1
45	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Эстафеты.	1
46- 47	Лазание по канату в два приёма. Комплекс упражнений для развития координации движений.	2

48	Сгибание и разгибание рук в висе(учёт). Лазание по канату в два приёма.	1
49	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.	1
50	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Значение выносливости для здоровья человека. Эстафеты.	1
51	Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности на дистанции -1 км	1
52	Совершенствование одновременного одношажного хода. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
53	Теория - Современные Олимпийские игры Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр	1
54	Закрепление попеременного двухшажного хода. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.	1
55	Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
56	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты.	1
57	Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности на дистанции -2 км	1
58	Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности на дистанции -2 км. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
59- 60	Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности на дистанции -2 км. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.	2
61	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка».	1
62	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»	1
63	Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью. Совершенствование навыков катания с горок.	1
64	Повторить одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1
65	Совершенствовать технику лыжных ходов. Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности на дистанции -3 км.	1
66	Совершенствовать технику лыжных ходов. Совершенствование навыков катания с горок.	1
67	Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности на дистанции -3 км. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.	1
68	Провести соревнование на дистанции 1-1,5 км.	1
69	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости.	1

70	История волейбола. Основные правила и приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1
71	Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения для развития быстроты.	1
72	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
73	Передача мяча над собой. То же через сетку. Упражнения для развития быстроты.	1
74	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	1
75	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	1
76	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
77	Нижняя передача мяча в парах. То же через сетку. Упражнения для развития быстроты.	1
78	Верхняя передача мяча в парах. То же через сетку.	1
79	Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. Бег с ускорением до 30м с низкого старта. Подтягивание в висе и в висе лежа.	1
80	Специальные беговые упражнения. Бег с препятствиями и на местности. Старты из разных положений.	1
81	Кросс до 15 минут. Прыжок длину с разбега способом «согнув ноги».	1
82	Бег на результат 60м. Бег с препятствиями и на местности. Прыжок длину с разбега способом «согнув ноги».	1
83	Бег с препятствиями и на местности. Прыжки в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
84	Минутный бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
85	Бег с препятствиями и на местности. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1
86	Кросс до 15 минут. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1
87	Эстафеты. Подвижные игры.	1
88	Бег 2000м без учета времени.	1
89	Бег на 1000м.	1
90	Теория - начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.	1
91	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	1
92	Передача мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра.	1
93	Нижняя передача мяча в парах. То же через сетку. Упражнения для развития быстроты.	1
94	Верхняя передача мяча в парах. То же через сетку. Учебная игра.	1
95	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	1
96	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	1

97	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием, передача, удар.	1
98	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием, передача, удар.	1
99	Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости.	1
100	Комплексы упражнений для развития координационных движений. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты.	1
101- 102	Оценка техники приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Эстафеты Игра в мини-волейбол.	1

Содержание учебного курса 7 класса

Всего 68/102 ч.

Таблица 3

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (1/2 ч)		
Олимпийское движение в советской и современной России	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы	Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.; устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения; характеризовать значение Олимпийского комитета России; описывать Олимпийские игры на территории нашей страны; характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2/3 ч)		
Показатели физического развития человека	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека	Раскрывать понятие «физическое развитие»; определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; называть основные показатели физического развития человека
Осанка человека	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки.	Определять понятие «осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Упражнения для поддержания правильной осанки	характеризовать значение правильной осанки; объяснять причины возникновения неправильной осанки; называть правила хорошей осанки; составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки; выполнять упражнения для поддержания правильной осанки
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2/3 ч)		
Выбор упражнений для развития двигательных качеств	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями	Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	Состав тренировочного занятия	Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой
Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой	Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви	Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)		
Досуг и физическая культура	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.	Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)	Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	разбега. Правила безопасности при метаниях	метать малый мяч на дальность и на точность
Лыжные гонки (12/20 ч)	Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
Спортивные игры (17/24 ч)	Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха

Тематический план 7 класс

№	Разделы, тема	Кол-во часов	Итоговый контроль
1	Лёгкая атлетика	23	
1.1	Беговые упражнения	10	
1.2	Прыжковые упражнения	6	
1.3	Метание малого мяча	7	
2	Спортивные игры	24	
2.1	Баскетбол	24	
2.3	Стойка, перемещения	4	
2.4	Бросок мяча	9	
2.5	Приём и передача мяча	9	
2.6	Правила игры в баскетбол	2	
3	Гимнастика с основами акробатики	23	
3.1	Акробатические упражнения	10	
3.2	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	13	
4	Лыжные гонки	20	
4.1	Одновременный бесшажный ход	6	
4.2	Попеременный двухшажный ход	6	
4.3	Преодоление подъёмов способом «лесенка», «ёлочка»	4	
4.4	Спуски со склона, повороты с переступанием	4	

Таблица тематического распределения часов:

7 класс

102 часа

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		1 четв.	2 Четв.	3 Четв.	4 Четв.
1	Знания о физической культуре	1		1	
2	Баскетбол	7		7	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	5	18		
4	Лёгкая атлетика	12			11
5	Лыжные гонки			20	
6	Организация здорового образа жизни	1	1		1
7	Планирование занятий физической культурой		1	1	1
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1
	ИТОГО	27	21	30	24

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Спринтерский бег.	1
2.	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.	1
3.	Спринтерский бег. Бег 60м – на результат.	1
4.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
5.	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
6.	Прыжки. Многоскоки. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	1
7.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега – на результат.	1
8.	Метание. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров.	1
9.	Метание. Правила безопасности при метаниях. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
10.	Метание. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Челночный бег – на результат.	1
11.	Бег по пересеченной местности. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	1
12.	Бег по пересеченной местности. Бег 1000м – на результат.	1
13.	Теория - Олимпийское движение в советской и современной России.	1
14.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра.	1
15.	Баскетбол. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. Учебная игра.	1
16.	Баскетбол. Передача одной и двумя руками снизу. Учебная игра.	1
17.	Баскетбол. Бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра.	1
18.	Баскетбол. Бросок двумя руками из-за головы. Учебная игра.	1
19.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
20.	Баскетбол. Бросок в движении, приём мяча двумя руками. Учебная игра.	1

21.	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека.	1
22.	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приёмы.	1
23.	Команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!». Акробатические упражнения (длинный кувырок).	1
24.	Команды «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках.	1
25.	Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Стойка на голове и руках.	1
26.	Комбинации из изученных элементов. Подвижные игры.	1
27.	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.	1
28.	Осанка человека. Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки.	1
29.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
30.	Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма.	1
31.	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату в два и три приёма – учет.	1
32.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гибкость.	1
33.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гибкость.	1
34.	Гимнастика с основами акробатики. Наклон вперед из положения стоя на скамейке – учет.	1
35.	Гимнастика с основами акробатики. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	1
36.	Гимнастика с основами акробатики. Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа.	1
37.	Гимнастика с основами акробатики. Подтягивание в висе на перекладине (м), в висе лежа(д) – учет.	1
38.	Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.	1
39.	Гимнастика с основами акробатики. Преодоление полосы препятствий.	1

40.	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.	1
41.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42.	Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба.	1
43.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с внешним сопротивлением. Подвижные игры.	1
44.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
45.	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия).	1
46.	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.	1
47.	Гимнастика с основами акробатики. Лазанья, перелезания, подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа.	1
48.	Гимнастика с основами акробатики. Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	1
49.	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы	1
50.	Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1
51.	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход. Дистанция – 1 км	1
52.	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход. Повторение пройденного в 6 классе.	1
53.	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра "Салки»	1
54.	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход. Преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	1
55.	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра "По местам".	1

56.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция – 1 км.	1
57.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по пересечённой местности	1
58.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция – 1 км.	1
59.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по пересечённой местности	1
60.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция – 1 км.	1
61.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по пересечённой местности.	1
62.	Преодоление подъёмов способом «лесенка», «ёлочка». Передвижение по пересечённой местности.	1
63.	Преодоление подъёмов способом «лесенка», «ёлочка». Передвижение по пересечённой местности.	1
64.	Преодоление подъёмов способом «лесенка», «ёлочка». Передвижение по пересечённой местности.	1
65.	Преодоление подъёмов способом «лесенка», «ёлочка». Передвижение по пересечённой местности.	1
66.	Спуски со склона, повороты с переступанием. Подвижная игра "Салки»	1
67.	Спуски со склона, повороты с переступанием. Повторение пройденного в 6 классе.	1
68.	Спуски со склона, повороты с переступанием. Подвижная игра "По местам".	1
69.	Спуски со склона, повороты с переступанием. Дистанция 1 км – учет.	1
70.	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	1
71.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол.	1
72.	Баскетбол. Стойка, перемещение игрока. Учебная игра.	1
73.	Ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. Учебная игра.	1
74.	Передача одной и двумя руками снизу. Учебная игра.	1
75.	Бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра.	1
76.	Бросок двумя руками из-за головы Учебная игра.	1
77.	Бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места. Учебная игра.	1

78.	Занятия на открытом воздухе: оздоровительный бег.	1
79	Баскетбол. Стойка, перемещение игрока. Учебная игра.	1
80	Бросок в движении, приём мяча двумя руками. Учебная игра.	1
81	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1
82	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1
83	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1
84	Ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. Учебная игра.	1
85	Передача одной и двумя руками снизу. Учебная игра.	1
86	Бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра.	1
87	Бросок двумя руками из-за головы Учебная игра.	1
88	Бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места. Учебная игра.	1
89	Осанка человека. Упражнения для поддержания правильной осанки.	1
90	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1
91	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега.	1
92	Бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости. Бег 60м – на результат.	1
93	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	1
94	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
95	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места – на результат.	1
96	Правила безопасности при метаниях. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность.	1

97	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу-вверх на заданную высоту, на максимальную высоту	1
98	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
99	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу-вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.	1
100	Бег по пересеченной местности. Бег 1000м – на результат.	1
101	Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой.	1
102	Досуг и физическая культура. Занятия на открытом воздухе: пешие оздоровительные прогулки.	1