

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Красная Речка Пугачевского района Саратовской области»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР <i>Удачина</i> /Т.А. Удачина/ «26» августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор школы <i>Потапова</i> /Е.А.Потапова/ Приказ № 147 от «26» августа 2021 г.</p>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Энгельман Ирины Сергеевны
5-6-7 классы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 9 от
«26» августа 2021 г.

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-6-7 класса составлена на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
2. Приказа Минобрнауки РФ от 7.12.2010 № 1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 №19644).
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 « 40937»);
4. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре (Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2016. – Стандарты второго поколения), с учетом авторской программы под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича \Рабочие программы. Физическая культура 1–11 классы Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 5-7 классы: под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016 г.
5. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что она строится как продолжение и развитие программы начальной школы. Программа 5 класса рассчитана на 99 ч. в год (3 часа в неделю) 6 класса 98 часов (3 часа в неделю) 7 класс на 99 часа в год (3 часа в неделю)

Программой предусмотрено проведение контрольных зачетов.

Цель рабочей программы: - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

задачи:

- Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Формировать основы знаний о личной гигиене, влияний занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических способностей;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Данная программа рассчитано на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработан с учетом логики учебного процесса общего среднего образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно УП на 2021/2022 учебный год:

5 класс - 99 часов, в неделю – 3 часа.

6 класс - 98 часов, в неделю – 3 часа.

7 класс - 99 часов, в неделю - 3 часа.

Учебно-тематический план по физической культуре.

Класс: 5-6 -7

Учитель: Энгельман Ирина Сергеевна

Количество часов:

5 класс - 99 часов в неделю – 3 часа. Зачетные уроки - 4.

6 класс - 98 часов в неделю – 3 часа. Зачетные уроки - 4.

7 класс - 99 часов в неделю - 3 часа. Зачетные уроки - 3.

Планирование составлено на основе: программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре: «Физическая культура. Рабочие программы. Учебная линия учебников М.Я Виленко, В.И. Ляха».

5 класс

Легкая атлетика (17 часов).

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов.	Дата		ИКТ	Примечание
			план	факт		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. История физической культуры.	1	02.09			
2.	Первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи. Олимпийские игры древности.	1	03.09			
3.	Бег 30 метров (2-3 повторения).	1	07.09			
4.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	09.09			
5.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	10.09			
6.	Бег 60 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения)	1	14.09			
7.	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	16.09			
8.	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).	1	17.09			
9.	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	21.09			

10.	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	23.09			
11.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	24.09			

Кроссовая подготовка (6 часов)

12.	ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег по пересеченной местности.	1	28.09			
13.	Равномерный бег по пересеченной местности (12мин).	1	30.09		https://yandex.ru/video/search?filmId=7JVC1zfRUXI&text=правильный%20бег&family=yes	
14.	Бег 1000 метров с фиксированием результата.	1	01.10			
15.	Рванный бег , девочки 15 минут, мальчики 20 минут.	1	05.10	.		
16.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	07.10			
17.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	08.10			

Футбол 7 (часов)

18.	История футбола. ТБ при игре в футбол. Основные правила игры в	1	12.10		https://yandex.ru/video/se	
-----	--	---	-------	--	---	--

	футбол. Основные приемы игры в футбол.				arch?filmId=0e7172tuUXI&text=История%20%20футбола&family=yes	
19.	Стойка игрока. Перемещения игрока в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1	14.10			
20.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1	15.10			
21.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	19.10			
22.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, остановка, удар, прием мяча, удар по воротам.	1	21.10			
23.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, остановка, удар, прием мяча, удар по воротам.	1	22.10			
24.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	26.10			

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

25.	ТБ на уроках гимнастики. Теория: «Оказание первой медицинской помощи». История гимнастики. Основная гимнастика..	1	28.10			
-----	--	---	-------	--	--	--

26.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.	1	09.11			
27.	Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета в сочетании с ходьбой. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	11.11			
28.	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, с тягой.	1	12.11			
29.	Упражнения на бревне. Разучивание гимнастических связок.	1	16.11			
30.	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	1	18.11			
31.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1	19.11			
32.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	23.11			
33.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей.	1	25.11			
34.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	1	26.12			

35.	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>	1	30.11			
36.	<p>Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>	1	02.12			
37.	<p>Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>	1	03.12			
38.	<p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.</p>	1	07.12			
39.	<p>Демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; составление простейших гимнастических комбинаций с помощью учителя.</p>	1	09.12			
40.	<p>Общеразвивающие упражнения на координацию движений. Правила самоконтроля.</p>	1	10.12			

Спортивные игры. Баскетбол (16 часов)

41.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	14.12		https://yande	
-----	--	---	-------	--	---	--

	Основные приемы игры в баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол..				x.ru/video/search?filmId=1GJ4_YnuUXI&text=История%20%20баскетбола&family=yes	
42.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и бросок.	1	16.12			
43.	Ведение мяча с разной высотой отскока	1	17.12			
44.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге)	1	21.12			
45.	Ведение мяча в средней, низкой, высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1	23.12			
46.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	24.12			
47.	Вырывание и выбивание мяча.	1	28.12			
48.	Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	11.01			
49.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	13.01			
50.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	14.01			
51.	Тактика защиты. Позиционная защита.	1	18.01			
52.	Тактика защиты. Позиционная защита.	1	20.01			
53.	Игра по упрощенным правилам.	1	21.01			

54.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока. Игра по упрощенным правилам.	1	25.01			
55.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам.	1	27.01			
56.	Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам.	1	28.01			

Лыжная подготовка (6 часов)

57.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	01.02		http://nachalka.info/about/193	
58.	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом», повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1	03.02			
59.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	04.02			
60.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом», повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1	08.02			
61.	Ознакомление с классическим ходом и коньковым.	1	10.02			
62.	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом», повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1	11.02			

Спортивные игры. Волейбол (16 часов)

63.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игра в волейбол. Правила техники безопасности при игре в	1	15.02		https://www.youtube.com/watch?v=_by	
-----	---	---	-------	--	---	--

	волейбол.				_Wyy0ons	
64.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	17.02			
65.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	18.02			
66.	Подвижные игры на основе волейбола.	1	22.02			
67.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	24.02			
68.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1	25.02			
69.	Игра по упрощенным правилам мини- волейбол.	1	01.03			
70.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	03.03			
71.	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	1	04.03			
72.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	1	10.03		http://nachalka.info/about/193	
73.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	1	11.03			
74.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	15.03			
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	17.03			
76.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	18.03			
77.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	22.03			
78.	Игра поупрощенным правилам мини- волейбол.	1	05.04			

Легкая атлетика (21 час)

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов.	Дата		ИКТ	Примечание
			план	факт		
79.	ТБ на занятиях по легкой атлетике: при прыжках в высоту. Обучение технике прыжкам в высоту, способом «ножницы».	1	07.04		http://nachalka.info/about/193	
80.	Прыжки в высоту на результат.	1	08.04			
81.	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	12.04			
82.	Бег 30 метров (2-3 повторения).	1	14.04			
83.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	15.04			
84.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	19.04			
85.	Бег 60 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения)	1	21.04			
86.	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	22.04			
87.	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).	1	26.04			
88.	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	28.04			
89.	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	29.04			
90.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	05.05			
91.	Обучение технике прыжков в длину, с разбега 7 – 8 шагов,	1	06.05			

	способом согнув ноги..					
92.	Обучение технике прыжков в длину, с разбега 7 – 8 шагов, способом согнув ноги. Зачетные прыжки.	1	12.05			
93.	Равномерный бег 6 минут.	1	13.05			
94.	Обучение технике метания малого мяча в цель с 7-8 метров.	1	17.05			
95.	Обучение технике метания малого мяча в цель с 7-8 метров. Зачетное метание на результат.	1	19.05			
96.	Зачетный урок: Челночный бег 3x10 метров. Зачет.	1	20.05			
97.	Учетный урок по бегу 60 метров.	1	24.05			
98.	Учетный урок по бегу 1500 -2000 метров.	1	26.05			
99.	Теория: «Подготовка и проведение туристического похода».	1	27.05			

Итого: 99 час.

6 класс

Легкая атлетика (17 часов).

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов.	Дата		ИКТ	Примечание
			план	факт		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. История физической культуры.	1	03.09		http://nachalka.info/about/193	
2.	Первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.	1	07.09			

	Олимпийские игры древности.					
3.	Бег 30 метров (2-3 повторения).	1	08.09			
4.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	10.09			
5.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	14.09			
6.	Бег 60 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения)	1	15.09			
7.	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	17.09			
8.	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).	1	21.09			
9.	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	22.09			
10.	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	24.09			
11.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	28.09			

Кроссовая подготовка (6 часов)

12.	Равномерный бег по пересеченной местности.	1	29.09			
13.	Равномерный бег по пересеченной местности (12мин).	1	01.10		https://yandex.ru/video/search?filmId=7JVC1zfRUXI&text=правильный%20бег&family=yes	
14.	Бег 1000 метров с фиксированием результата.	1	05.10			

15.	Рванный бег , девочки 15 минут, мальчики 20 минут.	1	06.10	.		
16.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	08.10			
17.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	12.10			

Футбол 7 (часов)

18.	История футбола. Техника безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	1	13.10		https://yandex.ru/video/search?filmId=0e7172tuUXI&text=История%20%20футбола&family=yes	
19.	Стойка игрока. Перемещения игрока в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	15.10			
20.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1	19.10			
21.	Удары по воротам указанными способами и точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	20.10			
22.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, остановка, удар, прием мяча, удар по воротам.	1	22.10			
23.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, остановка, удар, прием мяча, удар по воротам.	1	26.10			
24.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	27.10			

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

25.	Теория: «Оказание первой медицинской помощи». История гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Основная гимнастика..	1	09.11			
26.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.	1	10.11			
27.	Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета в сочетании с ходьбой. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	12.11			
28.	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, с тягой.	1	16.11			
29.	Упражнения на бревне. Разучивание гимнастических связок.	1	17.11			
30.	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	1	19.11			
31.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1	23.11			
32.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	24.11			
33.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей.	1	26.11			
34.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	1	30.11			

35.	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>	1	01.12			
36.	<p>Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>	1	03.12			
37.	<p>Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>	1	07.12			
38.	<p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.</p>	1	08.12			
39.	<p>Демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; составление простейших гимнастических комбинаций с помощью учителя.</p>	1	10.12			
40.	<p>Общеразвивающие упражнения на координацию движений. Правила самоконтроля.</p>	1	14.12			

Спортивные игры. Баскетбол (16 часов)

41.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	15.12		https://yande	
-----	--	---	-------	--	---	--

	Основные приемы игры в баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол..				x.ru/video/search?filmId=1GJ4_YnuUXI&text=История%20%20баскетбола&family=yes	
42.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и бросок.	1	17.12			
43.	Ведение мяча с разной высотой отскока	1	21.12			
44.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге)	1	22.12			
45.	Ведение мяча в средней, низкой, высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1	24.12			
46.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	28.12			
47.	Вырывание и выбивание мяча.	1	11.01			
48.	Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	12.01			
49.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	14.01			
50.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	18.01			
51.	Тактика защиты. Позиционная защита.	1	19.01			
52.	Тактика защиты. Позиционная защита.	1	21.01			
53.	Игра по упрощенным правилам.	1	25.01			

54.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока. Игра по упрощенным правилам.	1	26.01			
55.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам.	1	28.01			
56.	Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам.	1	01.02			

Лыжная подготовка (6 часов)

57.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности при лыжной подготовке.	1	02.02			
58.	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом», повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1	04.02			
59.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	08.02			
60.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом», повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1	09.02			
61.	Ознакомление с классическим ходом и коньковым.	1	11.02			
62.	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом», повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	1	15.02			

Спортивные игры. Волейбол (16 часов)

63.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игра в волейбол. Правила техники безопасности при игре в	1	16.02		https://www.youtube.com/	
-----	---	---	-------	--	---	--

	волейбол.				watch?v=_by _Wyy0ons	
64.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	18.02			
65.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	22.02			
66.	Подвижные игры на основе волейбола.	1	25.02			
67.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	01.03			
68.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1	02.03			
69.	Игра по упрощенным правилам мини- волейбол.	1	04.03			
70.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	09.03			
71.	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	1	11.03			
72.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	1	15.03			
73.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	1	16.03			
74.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	18.03			
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	22.03			
76.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	23.03			
77.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	05.04			
78.	Игра по упрощенным правилам мини- волейбол.	1	06.03			

Легкая атлетика (23 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов.	Дата		ИКТ	Примечание
			план	факт		
79.	Техника безопасности на уроках легкой атлетикой (при прыжках в высоту). Обучение технике прыжкам в высоту, способом «ножницы».	1	08.04			
80.	Прыжки в высоту на результат.	1	12.04			
81.	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	13.04			
82.	Бег 30 метров (2-3 повторения).	1	15.04			
83.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	19.04			
84.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	20.04			
85.	Бег 60 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения)	1	22.04			
86.	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	26.04			
87.	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).	1	27.04			
88.	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	29.04			
89.	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	04.05			
90.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	06.05			
91.	Обучение технике прыжков в длину, с разбега 7 – 8 шагов, способом согнув ноги..	1	11.05			
92.	Обучение технике прыжков в длину, с разбега 7 – 8 шагов, способом согнув ноги. Зачетные прыжки.	1	13.05			

93.	Равномерный бег 6 минут.	1	17.05			
94.	Обучение технике метания малого мяча в цель с 7-8 метров.	1	18.05			
95.	Обучение технике метания малого мяча в цель с 7-8 метров. Зачетное метание на результат.	1	20.05			
96.	Теория: «Подготовка и проведение туристического похода», Челночный бег 3x10 метров. Учетный урок по бегу 60 метров.	1	24.05			
97.	Зачет. Бег 60 метров на время.	1	25.05			
98.	Зачет. Прыжки в длину с разбега.	1	27.05			

Итого: 98 час.

Класс: 7 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов.	Дата		ИКТ	Примечание
			план	факт		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	06.09		«ВФСК ГТО»	
2.	Первичный инструктаж на рабочем месте (л/а, спортивные и подвижные игры), оказание первой медицинской помощи.	1	07.09			

ОРУ (6 часов)

3.	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	08.09		Презентация летние «Олимпийские игры»	
----	---	---	-------	--	---------------------------------------	--

4.	Бег 30 метров (2-3 повторения).	1	13.09			
5.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	14.09			
6.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	15.09			
7.	Бег 60 метров (2-3 повторения).	1	20.09			
8.	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	21.09			

Определение ОФК. (4 часа)

9.	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание (м).	1	22.09			
10.	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	27.09			
11.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	28.09			
12.	Бег 1000 метров с фиксированием результата.	1	29.09			

Легкая атлетика. (7 часов)

13.	Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров.	1	04.10			
14.	Бег 60 метров на результат.	1	05.10			
15.	Обучение прыжкам в длину «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	06.10			
16.	Обучение прыжкам в длину «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	11.10			
17.	Обучение метанию малого мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	12.10			
18.	Обучение метанию малого мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	13.10			
19.	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров (д), 2000 метров (м).	1	18.10			

Футбол. (7 часов)

20.	Техника безопасности при игре в футбол. Изучение стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	19.10		http://school-collection.edu.ru	
21.	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	20.10			
22.	Изучение ведения и отбора мяча.	1	25.10			
23.	Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол.	1	26.10			
24.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	1	27.10			
25.	Двусторонняя игра в футбол.	1	08.11			
26.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	09.11			

Баскетбол. (9 часов)

27.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	10.11			
28.	Освоение ловли и передачи мяча.	1	15.11			
29.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	16.11			
30.	Обучение ведению мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1	17.11			
31.	Обучение броску двумя руками с места.	1	22.11			
32.	Обучение броску мяча одной рукой от плеча, с места и в движении.	1	23.11			
33.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1	24.11			
34.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	29.11			
35.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	30.11			

Волейбол. (10 часов)

36.	Техника безопасности при игре в волейбол. Обучение элементам техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	01.12			
37.	Обучение комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	1	06.12		Презентация «Зимние Олимпийские игры»	
38.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	07.12			
39.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	08.12			
40.	Обучение технике нижней подачи в 3-6 метрах от сетки.	1	13.12			
41.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1	14.12			
42.	Комбинации из основных элементов (прием, передача, удар).	1	15.12			
43.	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	1	20.12			
44.	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0).	1	21.12			
45.	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	1	22.12			

Волейбол. (15 часов)

46.	Техника безопасности при игре в волейбол. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	1	27.12		http://school-collection.edu.ru	
47.	Игра «Мяч через сетку» по упрощенным правилам.	1	28.12			
48.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	1	10.01			
49.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	1	11.01			

50.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	1	12.01			
51.	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: легкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи.	1	17.01			
52.	ОРУ с повышенной амплитудой движений.	1	18.01			
53.	Теория: «Рациональное питание». Комбинации из: бег «паучком», отжимание в упоре лежа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской» стенке.	1	19.01			
54.	Закрепление лазания по канату на количество повторений.	1	24.01			
55.	Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	25.01			
56.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора).	1	26.01			
57.	Обучение игре в «Стритбол».	1	31.01			
58.	Игра в «Стритбол».	1	01.02			
59.	Метание малого мяча в цель с 7-8 метров.	1	02.02			
60.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	1	07.02			
О3. Гимнастика с основами акробатики. (25 часов)						
61.	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Теория: «Оказание первой помощи». Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте.	1	08.02		Презентация «Гимнастика» http://nsc.1september.ru/urok	
62.	Обучение кувырку вперед-назад.	1	09.02			
63.	Обучение кувырку вперед, пережат назад в стойку на лопатках (м),	1	14.02			

	кувырок назад в полушпагат (д)					
64.	Обучение кувырку вперед, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат.	1	15.02			
65.	Обучение стойке на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1	16.02			
66.	Обучение стойке на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1	21.02			
67.	Обучение комплексу корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	22.02			
68.	Обучение комплексу корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	28.02			
69.	Обучение вольным упражнениям с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).	1	01.03			
70.	Обучение прыжку на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	1	02.03			
71.	Обучение игровым упражнениям с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.	1	05.03			
72.	Равномерный бег 6 минут.	1	09.03			
73.	Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7-8 метров.	1	14.03			
74.	Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале.	1	15.03			
75.	Закрепление техники тройного прыжка с места.	1	16.03			
76.	Серия упражнений из: бег на 15 метров, отжимание в упоре лежа, выпрыгивание из приседа, броски набивного мяча, прыжки на двух ногах.	1	21.03			

77.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	1	22.03			
78.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	1	23.03			
79.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	04.04			
80.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	05.04			
81.	Кроссовый бег без учета времени.	1	06.04			
82.	Кроссовый бег без учета времени.	1	11.04			
83.	Закрепление бега 500 метров (м), (д).	1	12.04			
84.	Закрепление бега 500 метров (м), (д).	1	13.04			
85.	Бег 60 метров.	1	18.04			
Легкая атлетика. (7 часов)						
86.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	19.04		Презентация «Летние Олимпийские игры»	
87.	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	20.04			
88.	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	25.04			
89.	Учетный урок по бегу на 60 метров.	1	26.04			
90.	Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность.	1	27.04			
91.	Кроссовый бег без учета времени.	1	04.05			
92.	Кроссовый бег без учета времени.	1	11.05			
ОРУ. (7 часов)						
93.	Серия упражнений из: бег на 15 метров, отжимание в упоре лежа, выпрыгивание из приседа, броски набивного мяча, прыжки на двух	1	16.05			

	ногах.					
94.	Серия упражнений из: бег на 15 метров, отжимание в упоре лежа, выпрыгивание из приседа, броски набивного мяча, прыжки на двух ногах.	1	17.05			
95.	Теория: «Подготовка и проведение туристического похода». Челночный бег 2x10 м.	1	18.05			
96.	Теория: «Подготовка и проведение туристического похода». Челночный бег 2x10 м.	1	23.05			
97.	Теория: «Подготовка и проведение туристического похода», Челночный бег 3x10 метров. Учетный урок по бегу 60 метров.	1	24.05			
98.	Учетный урок по бегу 60 метров.	1	25.05			
99.	Учетный урок по бегу 1000 метров.	1	30.05			
	Итого: 99 часов					

Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формируемые УУД
1.	Двигательные умения и навыки.	17 часов	Предметные результаты к разделу. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Метапредметные результаты к разделу (УУД). Метапредметные
	Лёгкая атлетика	11 часов	
	Кроссовая подготовка	6 часов	

			<p>результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.</p> <p>Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.</p> <p>Личностные результаты к разделу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
2.	<p>Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. Лыжная подготовка.</p>	<p>22 часа 16 часов 6 часов</p>	<p>Предметные результаты к разделу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; <p>умение проводить самостоятельные занятия по освоению и</p>

			<p>закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения</p> <p>Метапредметные результаты к разделу (УУД).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>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</p> <p>Личностные результаты к разделу.</p> <p>В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); Овладеть упражнениями на гибкость, технику их исполнения.</p>
3.	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол</p> <p>Футбол</p> <p>Волейбол</p>	<p>39 часов</p> <p>16 часов</p> <p>7 часов</p> <p>16 часов</p>	<p>Предметные результаты к разделу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия 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.

Метапредметные результаты к разделу (УУД).

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.

Личностные результаты к разделу.

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым 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; в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила

			<p>безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание</p>
4.	<p>Двигательные умения и навыки. Легкая атлетика.</p>	<p>25 часов 25 часа</p>	<p>Предметные результаты к разделу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; <p>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</p> <p>Метапредметные результаты к разделу (УУД).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,</p>

			<p>величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>Личностные результаты к разделу.</p> <p>В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);</p>
--	--	--	---

Двигательные умения и навыки (18 часов).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Спортивные игры (39 часов)

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам. Подвижные игры с элементами волейбола. Игры по правилам. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры по правилам.

Футбол Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Лыжная подготовка. (лыжные гонки) (7 часов) Краткая характеристика вида спорта. Освоение техники лыжных ходов.

Лёгкая атлетика. (25 часа)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка. Учетные уроки.

Планируемые результаты

По окончании 5 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,2
Силовые	Подтягивание в висе (количество раз)	4	-
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	-	6
	Прыжок в длину с места, см	160	150
Выносливость	Бег 1000 м.	6,45	7,20
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	8,5	9,0

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Основные требования к обучающимся по окончании курса Физическая культура», который полностью соответствует стандарту второго поколения. Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельного и практико-ориентированного подходов и использованию приобретенных знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Метапредметные результаты. Учащиеся научится:

В области познавательной культуры:

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, физическим развитием и профилактикой вредных привычек

В области нравственной культуры:

- относиться бережно к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявить доброжелательность, уважительное отношение к окружающим

В области трудовой культуры:

- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и умственного утомления

В области эстетической культуры:

- формировать красоту телосложения и осанки человека с помощью физических упражнений

В области коммуникативной культуры:

- - владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной форме в процессе совместной деятельности
- *В области физической культуры:*
- - использовать физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

• **Предметные результаты.** Учащиеся научатся:

• *В области познавательной культуры:*

• - знать историю спорта и олимпийского движения, их влияния на укрепление мира и дружбы между народами;

• - знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

• *В области нравственной культуры:*

• - выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности и управлять своими эмоциями

• *В области трудовой культуры:*

- уметь преодолевать трудности.

В области эстетической культуры:

- проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры:

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

В области физической культуры:

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Личностные результаты. Учащиеся научатся:

В области познавательной культуры:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития

В области нравственной культуры:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности - разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

- поддержать хорошее телосложение и осанку посредством занятий физической культурой

В области коммуникативной культуры:

- оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

В области физической культуры:

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Планируемые результаты подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические	Контрольные упражнения	Во зна	Уровень
------------	------------------------	-----------	---------

способности	(тест)		Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		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	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	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	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	1000	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	1050	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1050	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	950-1100	1300
						1000-1150		
						1050-1200		

Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результата.

Учебно-методическое обеспечение

Оборудование при обучении физической культурой: Баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, бревно гимнастическое, волейбольные мячи, гимнастическая скамейка, гимнастическая перекладина, гимнастические маты, мячи для метания, набивные мячи, обручи, лыжи, спортивная площадка, стартовые колодки, скакалки, футбольное поле, футбольные мячи

Интернет ресурсы:

Название цифровых образовательных ресурсов	Электронный адрес
Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции	http://school-collection.edu.ru
Сайт Российской государственной детской библиотеки	http://www.rgdb.ru

Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе»	http://pedsovet.su/load/100
Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе	www.uroki.ru
Презентации уроков «Физическая культура в школе».	http://nachalka.info/about/193
Я иду на урок физической культуры (материалы к уроку)	http://nsc.1september.ru/urok
Школьный портал ПроШколу.ру	http://www.proshkolu.ru
Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»	www.km.ru/ed

Список литературы:

Примерные рабочие программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре . Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 -9 классы , автор программы: доктор педагогических наук В.И. Лях. Учебник «Физическая культура» для общеобразовательных организаций 5-6-7 класс под редакцией М.Я. Виленского 7-е издание Москва «Просвещение» 2019 год. – 104с. 7-е изд. - Москва .