

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Всехсвятское
Белохолуницкого района Кировской области

Приложение к ООП ООО на
2022-2023 учебный год,
утвержденной приказом
директора школы № 53/3 от
01.09.2022 г.

**Рабочая программа по физической культуре
для 6-7 класса**

Авторы:
Соловьёв Константин Алексеевич
учитель физической культуры МКОУ
СОШ с УИОП им. В. И. Десяткова
г. Белая Холуница
Шмакова Светлана Игоревна
учитель физической культуры МКОУ
СОШ с УИОП им. В. И. Десяткова
г. Белая Холуница
Исупов Михаил Борисович, учитель
физической культуры МКОУ СОШ
с.Всехсвятское

Всехсвятское 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 класса составлена на основе следующих **нормативных документов**: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17 декабря 2010 года № 1897, примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), примерной программы по предмету (Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы: Программы общеобразовательных учреждений/ Сост. Лях В.И.-М.: Просвещение, 2011).

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, формирования физической культуры личности.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Цель изучения предмета «Физическая культура» - развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

На изучение курса «Физическая культура» в 5 классе отведено 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе отведено 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе отведено 102 часа (3 часа в неделю).

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам сдачи всех контрольных нормативов за учебный год.

Планируемые результаты изучения предмета

Личностные результаты:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

– осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

– умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

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

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

изменяющейся ситуацией.

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

- умение определять понятия, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты

- 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 легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность 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.

- подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения курса

Выпускник научится:

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

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

– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

– выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

– *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание программы

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Название темы/урока	Виды учебной деятельности
Легкая атлетика 12 ч		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения.	Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2.	Техника высокого старта. Фазы спринтерского бега. Правила соревнований спринтерского бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, метания малого мяча.
3.	Бег 30 метров на результат. Техника прыжка в длину с разбега.	Осваивают технику бега различными способами и метания малого мяча на дальность.
4.	Фазы прыжка в длину с разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
5.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов. Приземление. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований по прыжкам.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метания малого мяча.
6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов на результат. Техника метания теннисного мяча. Специальные беговые упражнения.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
7.	Техника метания теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в метании.	
8.	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9.	Метание теннисного мяча на результат. Терминология кроссового бега.	
10.	Равномерный бег. Бег в гору. Развитие выносливости.	
11.	Равномерный бег (15 минут). Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.	
12.	"Бег 2000 метров на результат. Спортивная игра "Лапта"	
Баскетбол 13 ч		
13.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения игрока. Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча. Передачи.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.
14.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра мини-баскетбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия игровой деятельности.
15.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Терминология игры баскетбол.	Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.
16.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
17.	Контроль сочетания приемов ведения. Игра в мини-баскетбол.	Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.
18.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.
19.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	

20.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	
21.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передача мяча в тройках. Игра мини-баскетбол.	
22.	Контроль техники броска на точность. Игра два на два.	
23.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон.	
24.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	
25.	Стойки, передвижения игрока. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест.	
Гимнастика 21 ч		
26.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	<p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
27.	Контрольный урок. Подтягивание на перекладине. Строевая подготовка.	
28.	Техника группировки и перекатов. Строевая подготовка.	
29.	Техника кувырка вперед. Контрольный урок. Отжимание.	
30.	Группировка. Кувырки и перекаты. Строевая подготовка.	
31.	Контрольный урок. Прыжки на скакалке. Строевая подготовка. Эстафеты.	
32.	Техника кувырка вперед. Стойка на лопатках. Строевая подготовка.	
33.	Контрольный урок. Пресс за 1мин. Лазание по канату в 2 приема.	
34.	Техника кувырка вперед. Стойка на лопатках. Лазание по канату.	
35.	Контрольный урок. Упражнение на гибкость. Лазание по канату в 2 приема.	
36.	Техника кувырков и перекатов. Стойка на лопатках. Игровые эстафеты.	
37.	Контрольный урок. Выполнение акробатической связки.	
38.	Правила страховки. Техника висов и упоров. Передвижение в виси и упоре.	
39.	Техника подъема переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
40.	Висы и упоры. Подъем переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
41.	Висы и упоры. Подъем переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
42.	Контрольный урок. Подъем переворотом толчком одной ноги.	
43.	Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	
44.	Техника опорного прыжка. Фазы толчка и приземления. Развитие координационных способностей.	
45.	Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	
46.	Контрольный урок. Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	
Лыжная подготовка 30 ч		
47.	Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря . Правила переноски	Моделируют технику базовых способов передвижения на

	лыж и палок, надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами и палками.
48.	Основные правила соревнований. Подготовка и смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
49.	Техника одновременного бесшажного хода. Где и когда применяется. Техника толчка руками.
50.	Техника толчка руками. Польза занятий на свежем воздухе. Профилактика переохлаждения. Кросс.
51.	Техника одновременного бесшажного хода. Влияние занятий на лыжах на физическое развитие человека.
52.	Контроль одновременного бесшажного хода. Закрепление изученного. Кроссовая подготовка. Правила закаливания.
53.	Техника попеременного двухшажного хода. Кроссовая подготовка.
54.	Техника попеременного двухшажного хода. Работа рук и ног. Постановка палок. Торможения.
55.	Техника поворота на лыжах способом переступания. Кроссовая подготовка.
56.	Применение техники попеременного двухшажного хода. Ошибки и их исправление. Кроссовая подготовка.
57.	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Техника разворота на лыжах.
58.	Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.
59.	Техника одновременного одношажного хода. Кроссовая подготовка.
60.	Техника одновременного одношажного хода. Работа ног. Толчок палками.
61.	Техника одновременного одношажного хода. Кроссовая подготовка.
62.	Применение лыжных ходов, повороты переступанием.
63.	Применение лыжных ходов, повороты переступанием.
64.	Олимпиада и олимпийское движение. Олимпийские зимние виды спорта. Кроссовая подготовка.
65.	Согласованная работа рук и ног в одновременном одношажном ходе. Кроссовая подготовка.
66.	Контрольный урок. Оценка техники одновременного одношажного хода. Правила закаливания в зимний период.
67.	Повороты переступанием. Кроссовая подготовка.
68.	Техника перехода с попеременного на одновременные хода. Кроссовая подготовка.
69.	Техника передвижения по склону. Основные стойки лыжника.
70.	Техника безопасности при передвижении по склону. Подъём полужёлочкой. Кроссовая подготовка.
71.	Контрольный урок. Кросс 2 км на время. Подъём ёлочкой.
72.	Техника подъёма ёлочкой, лесенкой. Особенности работы рук и ног.
73.	Спуск в основных стойках лыжника. Техника торможения плугом. Кроссовая подготовка.

лыжах.

Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.

Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции.

Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

74.	Контрольный урок. Кросс 3 км на время. Техника торможения плугом.	
75.	Техника передвижения по склону в низкой, средней и высокой стойках.	
76.	Техника торможения плугом. Подъём ёлочкой. Подведение итогов лыжной подготовки.	
Волейбол 12 ч		
77.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.
78.	Стойки и передвижения игрока. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра.	Осваивают технические действия из спортивных игр.
79.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Учебная игра.	Моделируют технические действия игровой деятельности.
80.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед .Физическая культура и ее значение. ЗОЖ.	Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.
81.	Контрольный урок техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед . Учебная игра.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
82.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча сверху двумя руками в парах.	Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.
83.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча сверху двумя руками в парах.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.
84.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча сверху двумя руками в парах. Правила игры.	
85.	Контрольный урок техники передачи и приема мяча сверху в парах и над собой. Правила соревнований.	
86.	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	
87.	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	
88.	Контрольный урок техники нижнего приема мяча над собой. Учебная игра.	
Легкая атлетика 7 ч		
89.	Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Подбор разбега и отталкивание.	Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики.
90.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Переход через планку. Приземление.	Описывают технику прыжковых упражнений.
91.	Контрольный урок. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивают технику прыжковых упражнений.
92.	Техника высокого старта. Фазы спринтерского бега. Кроссовая подготовка.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
93.	Контрольный урок. Бег 60 метров на результат. Развитие выносливости.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
94.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Эстафеты.	
95.	Контрольный урок. Бег 500 (девочки) и 1000 метров (мальчики) на результат. Эстафеты.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении

		прыжковых упражнений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Футбол 7 ч	
96.	Инструктаж по технике безопасности. Основные стойки игрока и перемещения в них. Правила игры.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.
97.	Стойки игрока и перемещения. Техника удара внутренней частью подъёма. Игра мини-футбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр.
98.	Стойки игрока и перемещения. Техника удара внутренней частью подъёма. Игра мини-футбол.	Моделируют технические действия игровой деятельности.
99.	Контрольный урок. Жонглирование мячом на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.
100.	Основная стойка вратаря. Удар по мячу внутренней частью подъёма. Ловля катящихся низколетящих полувысоких и высоких мячей.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
101.	Основная стойка вратаря. Удар по мячу внутренней частью подъёма. Ловля катящихся низколетящих полувысоких и высоких мячей. Учебная игра.	Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.
102.	Основная стойка вратаря. Остановка опускающегося мяча подошвой внутренней стороной стопы. Подведение итогов года. Летние рекомендации.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности

Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№	Название темы/урока	Виды учебной деятельности
Легкая атлетика 12 ч		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения.	Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2.	Техника высокого старта. Фазы спринтерского бега. Правила соревнований спринтерского бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, метания малого мяча.
3.	Бег 30 метров на результат. Техника прыжка в длину с разбега.	Осваивают технику бега различными способами и метания малого мяча на дальность.
4.	Фазы прыжка в длину с разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
5.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов. Приземление. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований по прыжкам.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метания малого мяча.
6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов на результат. Техника метания теннисного мяча. Специальные беговые упражнения.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
7.	Техника метания теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в метании.	
8.	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9.	Метание теннисного мяча на результат. Терминология кроссового бега.	
10.	Равномерный бег. Бег в гору. Развитие выносливости.	
11.	Равномерный бег (15 минут). Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.	
12.	"Бег 2000 метров на результат. Спортивная игра ""Лапта"".	
Баскетбол 13 ч		
13.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения игрока. Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча. Передачи.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.
14.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра мини-баскетбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия игровой деятельности.
15.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Терминология игры баскетбол.	Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.
16.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
17.	Контроль сочетания приемов ведения. Игра в мини-баскетбол.	Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.
18.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.
19.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	

	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	
20.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	
21.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передача мяча в тройках. Игра мини-баскетбол.	
22.	Контроль техники броска на точность. Игра два на два.	
23.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон.	
24.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	
25.	Стойки, передвижения игрока. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест.	
	Гимнастика 21 ч	
26.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	<p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
27.	Контрольный урок. Подтягивание на перекладине. Строевая подготовка.	
28.	Техника группировки и перекатов. Строевая подготовка.	
29.	Техника кувырка вперед. Контрольный урок. Отжимание.	
30.	Группировка. Кувырки и перекаты. Строевая подготовка.	
31.	Контрольный урок. Прыжки на скакалке. Строевая подготовка. Эстафеты.	
32.	Техника кувырка вперед.. Стойка на лопатках. Строевая подготовка.	
33.	Контрольный урок. Пресс за 1мин. Лазание по канату в 2 приема.	
34.	Техника кувырка вперед. Стойка на лопатках. Лазание по канату.	
35.	Контрольный урок. Упражнение на гибкость. Лазание по канату в 2 приема.	
36.	Техника кувырков и перекатов. Стойка на лопатках. Игровые эстафеты.	
37.	Контрольный урок. Выполнение акробатической связки.	
38.	Правила страховки. Техника висов и упоров. Передвижение в висе и упоре.	
39.	Техника подъема переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
40.	Висы и упоры. Подъем переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
41.	Висы и упоры. Подъем переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
42.	Контрольный урок. Подъем переворотом толчком одной ноги.	
43.	Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	
44.	Техника опорного прыжка. Фазы толчка и приземления. Развитие координационных способностей.	
45.	Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	
46.	Контрольный урок. Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	

Лыжная подготовка 30 ч		
47.	Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря . Правила переноски лыж и палок, надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами и палками.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.
48.	Основные правила соревнований. Подготовка и смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.
49.	Техника одновременного бесшажного хода. Где и когда применяется. Техника толчка руками.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
50.	Техника толчка руками. Польза занятий на свежем воздухе. Профилактика переохлаждения. Кросс.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции.
51.	Техника одновременного бесшажного хода. Влияние занятий на лыжах на физическое развитие человека.	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
52.	Контроль одновременного бесшажного хода. Закрепление изученного. Кроссовая подготовка. Правила закаливания.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
53.	Техника попеременного двухшажного хода. Кроссовая подготовка.	
54.	Техника попеременного двухшажного хода. Работа рук и ног. Постановка палок. Торможения.	
55.	Техника поворота на лыжах способом переступания. Кроссовая подготовка.	
56.	Применение техники попеременного двухшажного хода. Ошибки и их исправление. Кроссовая подготовка.	
57.	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Техника разворота на лыжах.	
58.	Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	
59.	Техника одновременного одношажного хода. Кроссовая подготовка.	
60.	Техника одновременного одношажного хода. Работа ног. Толчок палками.	
61.	Техника одновременного одношажного хода. Кроссовая подготовка.	
62.	Применение лыжных ходов, повороты переступанием.	
63.	Применение лыжных ходов, повороты переступанием.	
64.	Олимпиада и олимпийское движение. Олимпийские зимние виды спорта. Кроссовая подготовка.	
65.	Согласованная работа рук и ног в одновременном одношажном ходе. Кроссовая подготовка.	
66.	Контрольный урок. Оценка техники одновременного одношажного хода. Правила закаливания в зимний период.	
67.	Повороты переступанием. Кроссовая подготовка.	
68.	Техника перехода с попеременного на одновременные хода. Кроссовая подготовка.	
69.	Техника передвижения по склону. Основные стойки лыжника.	
70.	Техника безопасности при передвижении по склону. Подъём полуёлочкой. Кроссовая подготовка.	
71.	Контрольный урок. Кросс 2 км на время. Подъём ёлочкой.	

72.	Техника подъёма ёлочкой, лесенкой. Особенности работы рук и ног.	
73.	Спуск в основных стойках лыжника. Техника торможения плугом. Кроссовая подготовка.	
74.	Контрольный урок. Кросс 3 км на время. Техника торможения плугом.	
75.	Техника передвижения по склону в низкой, средней и высокой стойках.	
76.	Техника торможения плугом. Подъём ёлочкой. Подведение итогов лыжной подготовки.	
Волейбол 12 ч		
77.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой.	<p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
78.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и через сетку. Учебная игра.	
79.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	
80.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и ее значение. ЗОЖ.	
81.	Контрольный урок техники передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	
82.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	
83.	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	
84.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах через зону и сетку. Нижняя прямая подача мяча. Правила игры.	
85.	Контрольный урок техники приема передачи мяча снизу над собой двумя руками. Правила соревнований.	
86.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	
87.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты.	
88.	Контрольный урок техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра.	
Легкая атлетика 7 ч		
89.	Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Подбор разбега и отталкивание.	<p>Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами,</p>
90.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Переход через планку. Приземление.	
91.	Контрольный урок. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом прешагивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	

92.	Техника высокого старта. Фазы спринтерского бега. Кроссовая подготовка.	прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и метания малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
93.	Контрольный урок. Бег 60 метров на результат. Развитие выносливости.	
94.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Эстафеты.	
95.	Контрольный урок. Бег 500 (девочки) и 1000 метров (мальчики) на результат. Эстафеты.	
Футбол 7 ч		
96.	Инструктаж по технике безопасности. Основные стойки игрока и перемещения в них. Правила игры.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия игровой деятельности. Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении игровых действий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.
97.	Стойки игрока и перемещения. Техника удара внутренней частью подъёма. Игра мини-футбол.	
98.	Стойки игрока и перемещения. Техника удара внутренней частью подъёма. Игра мини-футбол.	
99.	Контрольный урок. Жонглирование мячом на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	
100.	Основная стойка вратаря. Удар по мячу внутренней частью подъёма. Ловля катящихся низколетящих полувысоких и высоких мячей.	
101.	Основная стойка вратаря. Удар по мячу внутренней частью подъёма. Ловля катящихся низколетящих полувысоких и высоких мячей. Учебная игра.	
102.	Основная стойка вратаря. Остановка опускающегося мяча подошвой внутренней стороной стопы. Подведение итогов года. Летние рекомендации.	

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

Название темы/урока		Виды учебной деятельности
Легкая атлетика 12 ч		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения.	<p>Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, метания малого мяча.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами и метания малого мяча на дальность.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метания малого мяча.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
2.	Техника высокого старта. Фазы спринтерского бега. Правила соревнований спринтерского бега.	
3.	Бег 60 метров на результат. Техника прыжка в длину с разбега.	
4.	Фазы прыжка в длину с разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	
5.	Техника прыжка в длину с 9-11 шагов. Приземление. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований по прыжкам.	
6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов на результат. Техника метания теннисного мяча. Специальные беговые упражнения.	
7.	Техника метания теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в метании.	
8.	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9.	Метание теннисного мяча на результат. Терминология кроссового бега.	
10.	Равномерный бег. Бег в гору. Развитие выносливости.	
11.	Равномерный бег (15 минут). Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.	
12.	"Бег 2000 метров на результат. Спортивная игра ""Лапта""."	
Баскетбол 13 ч		
13.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения игрока. Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча. Передачи.	<p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия игровой деятельности. Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении игровых действий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
14.	Стойки, передвижения игрока. Сочетание способов передвижений. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра мини-баскетбол.	
15.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Терминология игры баскетбол.	
16.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Передача мяча двумя руками сверху. Игра в мини-баскетбол.	
17.	Контроль сочетания приемов ведения. Игра в мини-баскетбол.	
18.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Бросок после бега и ловли мяча.	

19.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с прыжком.	
20.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	
21.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Техника штрафного броска. Игра мини-баскетбол.	
22.	Контроль техники броска на точность. Игра два на два.	
23.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Выбивание мяча. Позиционное нападение через заслон.	
24.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	
25.	Стойки, передвижения игрока. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест.	
Гимнастика 21 ч		
26.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	<p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают технику разучиваемых акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
27.	Контрольный урок. Подтягивание на перекладине. Строевая подготовка.	
28.	Техника группировки и перекатов. Строевая подготовка.	
29.	Техника кувырка вперед. Контрольный урок. Отжимание.	
30.	Группировка. Кувырки и перекаты. Строевая подготовка.	
31.	Контрольный урок. Прыжки на скакалке. Строевая подготовка. Эстафеты.	
32.	Техника кувырка вперед.. Стойка на лопатках. Строевая подготовка.	
33.	Контрольный урок. Пресс за 1 мин. Лазание по канату в 2 приема.	
34.	Техника кувырка вперед. Стойка на лопатках. Лазание по канату.	
35.	Контрольный урок. Упражнение на гибкость. Лазание по канату в 2 приема.	
36.	Техника кувырков и перекатов.Стойка на лопатках. Игровые эстафеты.	
37.	Контрольный урок. Выполнение акробатической связки.	
38.	Правила страховки. Техника висов и упоров. Передвижение в висе и упоре.	
39.	Техника подъёма переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
40.	Висы и упоры. Подъём переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
41.	Висы и упоры. Подъём переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
42.	Контрольный урок. Подъём переворотом толчком одной ноги.	
43.	Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	
44.	Техника опорного прыжка. Фазы толчка и приземления. Развитие координационных способностей.	
45.	Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	

46.	Контрольный урок. Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	
	Лыжная подготовка 30ч	
47.	Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря . Правила переноски лыж и палок, надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами и палками.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.
48.	Основные правила соревнований. Подготовка и смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.
49.	Техника ступающего шага. Техника отталкивания ногой в скользящем шаге..	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
50.	Техника толчка руками. Польза занятий на свежем воздухе. Профилактика переохлаждения. Кросс.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции.
51.	Техника одновременного бесшажного хода. Влияние занятий на лыжах на физическое развитие человека.	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
52.	Контроль одновременного бесшажного хода. Закрепление изученного. Кроссовая подготовка. Правила закаливания.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
53.	Техника попеременного двухшажного хода. Кроссовая подготовка.	
54.	Техника попеременного двухшажного хода. Работа рук и ног. Постановка палок. Торможения.	
55.	Техника поворота на лыжах способом переступания. Кроссовая подготовка.	
56.	Применение техники попеременного двухшажного хода. Ошибки и их исправление.Кроссовая подготовка.	
57.	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Техника разворота на лыжах.	
58.	Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	
59.	Техника одновременного одношажного конькового хода. Кроссовая подготовка.	
60.	Техника одновременного одношажного конькового хода. Работа ног. Толчок палками.	
61.	Техника одновременного одношажного конькового хода. Кроссовая подготовка.	
62.	Применение лыжных ходов, повороты переступанием. Преодоление бугров и впадин.	
63.	Применение лыжных ходов, повороты переступанием.	
64.	Олимпиада и олимпийское движение. Олимпийские зимние виды спорта. Кроссовая подготовка.	
65.	Согласованная работа рук и ног в одновременном одношажном ходе. Кроссовая подготовка. Техника спуска.	
66.	Контрольный урок. Оценка техники одновременного одношажного конькового хода. Правила закаливания в зимний период.	
67.	Повороты переступанием. Кроссовая подготовка.	

68.	Техника перехода с попеременного на одновременные хода. Кроссовая подготовка.	
69.	Техника передвижения по склону. Основные стойки лыжника.	
70.	Техника безопасности при передвижении по склону. Подъем полужёлочкой. Кроссовая подготовка.	
71.	Контрольный урок. Кросс 2 км на время. Подъем ёлочкой.	
72.	Техника подъёма ёлочкой, лесенкой. Особенности работы рук и ног.	
73.	Спуск в основных стойках лыжника. Техника торможения плугом. Кроссовая подготовка.	
74.	Контрольный урок. Кросс 3 км на время. Техника торможения плугом.	
75.	Техника передвижения по склону в низкой, средней и высокой стойках.	
76.	Техника торможения плугом. Подъем ёлочкой. Подведение итогов лыжной подготовки.	
Волейбол 12 ч		
77.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой.	<p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
78.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	
79.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	
80.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и ее значение. ЗОЖ.	
81.	Контрольный урок техники передачи мяча сверху за голову в опорном положении двумя руками. Учебная игра.	
82.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар.	
83.	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	
84.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах через зону и сетку. Нижняя прямая подача мяча. Правила игры.	
85.	Контрольный урок техники приема передачи мяча снизу над собой двумя руками. Прямой нападающий удар. Правила соревнований.	
86.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	
87.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты.	
88.	Контрольный урок техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра.	
Легкая атлетика 7 ч		

89.	Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Подбор разбега и отталкивание.	Соблюдают технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений.
90.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Основные фазы прыжка. Переход через планку. Приземление.	Осваивают технику бега различными способами, прыжковых упражнений.
91.	Контрольный урок. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
92.	Техника челночного бега. Кроссовая подготовка.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
93.	Контрольный урок. Бег 60 метров на результат. Развитие выносливости.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
94.	Кроссовая подготовка. Челночный бег. Развитие выносливости. Эстафеты.	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузок по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
95.	Контрольный урок. Бег 1000 (девочки) и 1500 метров (мальчики) на результат. Эстафеты.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, прыжковых упражнений и метания малого мяча.
	Футбол 7 ч	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
96.	Основная стойка вратаря. Передача мяча в движении с выходом на свободное место. Подведение итогов года. Летние рекомендации.	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.
97.	Инструктаж по технике безопасности. Основные стойки игрока и перемещения в них. Правила игры.	Осваивают технические действия из спортивных игр.
98.	Стойки игрока и перемещения. Техника удара серединой подъема. Игра мини-футбол.	Моделируют технические действия игровой деятельности. Взаимодействуют в парах, группах при выполнении игровых действий.
99.	Стойки игрока и перемещения. Техника удара серединой подъема. Игра мини-футбол.	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
100.	Контрольный урок. Жонглирование мячом на результат. Удар по мячу серединой подъема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выявляют ошибки при выполнении игровых действий.
101.	Основная стойка вратаря. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Закрывание игрока. Ловля катящихся низколетящих полувысоких и высоких мячей.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.
102.	"Основная стойка вратаря. Остановка летящего мяча серединой подъема. Комбинация "Стенка". Учебная игра."	

Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях в сравнении с условиями урока.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся 5 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с высокого старта с.	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
2.	Кординационные	Челночный бег 3x10 м.с.	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9.
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	140	160-180	195	130	150-175	185
4	Выносливость	Бег 1000м, мин.с.	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
5	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	2	6-8	10	4	8-10	15
6.	Силовые	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	1	4-5	6	4	10-14	19

Уровень физической подготовленности учащихся 6 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Клас с	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	6	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	6	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	6	145	165-180	200	135	155-175	190
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	6	2	6-8	10	5	9-11	16
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	6	1	4-6	7	4	10-14	20

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	7	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м.с.	7	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	7	150	170-190	205	140	160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	2	5-7	9	6	10-12	16
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	7	1	6-6	8	5	12-15	19

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам сдачи всех контрольных нормативов за учебный год.

Нормы ГТО
III ступень (возрастная группа 11-12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Рабочая программа по физической культуре предметная линия учебников В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2011г.

2. Учебник Физическая культура 5-6 классы. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2010г. Учебник для общеобразовательных учреждений.

3. Материально-техническое обеспечение:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.