

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Сигма»

«Рассмотрено и Принято»
Педагогическим советом МБОУ «Лицей «Сигма»
Протокол № 10
от 27 августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Лицей «Сигма»
Карбышев В.Г.
Приказ № 05-01/140
от 27 августа 2021 г.



Рабочая программа

Физическая культура
наименование учебного предмета, курса

базовый уровень

на 2021 - 2022 учебный год

Классы: 7а, 7б, 7в, 7г

Составитель: Шинкоренко Владимир,
учитель физической культуры

Барнаул 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с авторской программой Физическая культура В. И. Ляха Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013. - 3-е изд .

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

Программа для 7 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Темы раздела 1 "Основы знаний" изучаются на протяжении курса 5-7 кл.

Рекомендуются учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского и В.И. Ляха: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011), тестовый контроль. 5-9 классы (серия "Текущий контроль").

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике меж предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний

в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинопрограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать

ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с 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 помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное

и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

В области физической культуры:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 105 часов

СОДЕРЖАНИЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Основные виды деятельности учащихся
			Тео рети чес кие заня тия	Прак ти ческие заня тия, экскур сии	Конт роль ные заня тия	
	Лёгкая атлетика	15	10	5		
1.	Основы знаний , инструктаж по технике безопасности. Бег 30м.	1/0	1			-Знать требования инструкций. -Ознакомление учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на год
2-3	Техника спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м .	2/1	1	1		-Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений
4	Бег 30м. Эстафеты.	1/0	1			-Уметь финишировать. - Высокий старт и скоростной бег до 50м(2 серии). Бег 20–30 метров.
5	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег.	1/0	1			-Уметь финишировать. -Бег 60 метров на результат. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.

6	Бег на 1500 м	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений
7	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1/0	1			Уметь демонстрировать физические качества. - Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.
8	Скоростной бег до 60 м	1/0	1			Уметь финишировать. - Специальные беговые упражнения.
9	«Челночный бег 3х10м»	1/1		1		Уметь демонстрировать финальное усилие - Скоростной бег до 50 метров. «Челночный бег» на результат. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
Метание						
10	Техника метания мяча на дальность.	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений
11	Метание мяча на дальность.	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений
12	Метание мяча на дальность..	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений
Прыжки						

13	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
14	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега..	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
15	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
Баскетбол		8		4		
16	Техника безопасности. Стойка игрока История баскетбола	1/0	1			Уметь демонстрировать физические качества. Усвоение вводного инструктажа по технике безопасности на уроках волейбола - Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).
17	Стойка игрока. Перемещение в стойке лицом и спиной вперед	1/0	1			Уметь выполнять повороты, остановки и стойки в баскетболе - ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов
19	История баскетбола. Передача одной рукой от плеча	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов

20	Передача мяча на месте и в движении	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов
21	Ведение мяча в нижней, средней и высокой стоя на месте.	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов
22	Ведение мяча в движении по прямой с изменением направления движения и скорости	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов
23	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов
24	Штрафной бросок	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов
26	Броски со средней дистанции. Учебная игра.	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов
27	Игра по правилам мини - баскетбол	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов
	Гимнастика с элементами акробатики	21		7		
28	Гимнастика. Техника безопасности. История гимнастики. Поворот на месте.	1/0	1			Излагать правила ТБ. Выполнять перестроение -Усвоение вводного инструктажа по технике безопасности. ОРУ.
29	Строевой шаг. Выполнение команд "Пол-		1			

	оборота направо!". "Пол-оборота налево!".	1/0				- ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для правильной осанки. Строевые упражнения. Упражнения с обручами. Упражнения на гибкость, на равновесие
30	М. подъём переворотом в упор толчком двумя Д. махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	1/1		1		
31	М. подтягивание в висе. Д. подтягивание из виса лёжа	1/0	1			
32	М. подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок	1/0	1			
33	Д. махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	1/1		1		Выполнять висы и упоры. -ОРУ комплекс с гимнастическими палками.
34	Д.Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 -110 см М.прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)	1/0	1			Уметь выполнять прыжок
35	Д.Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 -110 см М.прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)..	1/0	1			
36	Д.Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 -110 см М.прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).	1/1		1		- Сдача техники прыжка через козла, ноги врозь
37	М. сед ноги врозь, из седа на бедра соскок	1/0	1			Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях

	поворотом					
38	М. подтягивание в висе. Д. подтягивание из виса лёжа	1/0	1			
39	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1/1		1		Уметь прыгать со скакалкой и выполнять броски набивного мяча - Броски набивного мяча на дальность, прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)
40	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1/0	1			Уметь прыгать со скакалкой и выполнять броски набивного мяча - Броски набивного мяча на дальность, прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)
41	Лазание по канату	1/0	1			Соблюдать ТБ при выполнении упражнения на канате (при спуске и подъёме). Уметь лазать по канату - Захват ногами (упражнение с гимнастической палкой и верёвкой), лазание по канату в два приёма.
42	Лазание по канату.	1/1		1		
43	Лазание по канату..	1/0	1			
44	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Эстафеты	1/0	1			Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Работа по станциям.1) Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках; 2)Упражнения на пресс. 4)Вис и подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки – на низкой перекладине.
45	Стойка на голове с согнутыми ногами	1/1		1		
46	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами	1/0	1			
47	Д. Кувырок назад в полушпагат.	1/0	1			
48	Д. Кувырок назад в полушпагат	1/1		1		

	Лыжная подготовка	18	12	2	
49-50	Техника безопасности. Одновременный одношажный ход.	2/0	2		<p>- Усвоение вводного инструктажа по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> <p>- Скольжение на одной лыже в попеременный двухшажный ход. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором.</p>
51	Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой».	1/1		1	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> <p>- Скольжение в одновременном бесшажном ходе, торможение «пругом». Подъём «ёлочкой».</p>
52-53.	Одновременный одношажный ход . Подъём «ёлочкой»	2/0	2		Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
54	Основные правила соревнований. Прохождение дистанции 4 км	1/1		1	<p>- Скольжение на двух лыжах, отталкиваясь одновременно палочками. Дистанция 2 км. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». Подвижные игры</p>
55-56	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 4 км	2/0	2		<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> <p>- Отталкивание в попеременном одношажном ходе- попеременная работа рук. Дистанция 1 км- на результат.</p>
57	Подъём в гору			1	Уметь выполнять подъём в гору скользящим шагом

	скользящим шагом	1/1				- Поворот с переступанием. Дистанция 4 км. Подвижные игры
58-59	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Дистанция 4км.	2/0	2			Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах - Дистанция 4 км. Подвижные игры
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 4 км.	1/1		1		Уметь преодолевать бугры и впадины при спуске с горы - Скольжение по кругу. Поворот переступанием. Дистанция 4км. Подвижные игры
61-62	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 4км.	2/0	2			Выполнять технику способов передвижения на лыжах -Дистанция 4 км. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой».
63	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1/1		1		Уметь подъём в гору скользящим шагом - Скольжение по кругу. Поворот переступанием. Дистанция 4 км. Подвижные игры
64-65	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 4 км.	2/0	2			Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах - Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Повороты в движении. Дистанция 4км.
66	Одновременный одношажный ход.			1		Уметь выполнять технику способов передвижения на

	Подвижные игры.	1/1				<p>лыжах</p> <p>- Согласование движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Дистанция 4 км.</p>
	Гантбол	8	6	2		
67	История гантбола. Правила игры. Техника безопасности.	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
68	Ведение мяча в движении	1/0	1			
69	Перехват мяча. Игра вратаря.	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
70	Дальнейшие закрепление техники	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
71	Позиционное нападение.	1/0	1			
72	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
73	Дальнейшие закрепление техники.	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
74	Игра по правилам мини-гантбола.	1/0	1			
	Легкая атлетика	4	2	2		
75	ТБ. Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1/1		1		Уметь преодолевать планку способом "перешагивания"

76	Процесс совершенствования прыжков в высоту. Эстафеты.	1/0	1			- Прыжок через планку.
77	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.; стоя грудью и боком в направлении метания с места.	1/0	1			Уметь выполнять бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.; стоя грудью и боком в направлении метания с места.
78	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м	1/1		1		Уметь попадать в цель без заступа. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
Волейбол		12	8	4		
79	Инструктаж по ТБ . Стойка игрока.	1/0	1			Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку - ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку Уметь демонстрировать технику нападающего удара - Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание в 3 шага;
80	Перемещение в стойке лицом и спиной вперед.	1/0	1			
81	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1/1		1		
82	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1/0	1			
83	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1/0	1			
84	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1/1		1		
85	Передача мяча через сетку.	1/0	1			Уметь демонстрировать технику нападающего удара - Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание в 3 шага;
86	Прямой нападающий удар после подбрасывания	1/0	1			

	мяча партнёром					имитация замаха и удара кисти по мячу; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча через сетку
87	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1/1		1		
88	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1/0	1			
89	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1/0	1			
90	Тактика свободного нападения.	1/1		1		
	Легкая атлетика	12	9	3		
91	Техника безопасности. Высокий старт от 30 до 40 м	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.
92	Скоростной бег от 40 до 60 м	1/0	1			
93	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1/1		1		
94	Совершенствование прыжка в длину	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.
95	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1/0	1			Уметь демонстрировать бег на короткие дистанции -. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с максимальной скоростью.
96	Прыжок в длину с места	1/1		1		Уметь демонстрировать физические качества - Специальные беговые

						упражнения. Бег с ускорением 60 м с максимальной скоростью.
97	Скоростной бег до 60 м бег.	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений
98	Бег на результат 60 метров.	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений
99	Бег в равномерном темпе до 20 минут (М.), 15 мин (Д.)	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений
	Футбол	6	4	2		
100	История футбола. Правила игры. Техника безопасности	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
101	Ведение и остановка мяча	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
102	Закрепление техники	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
103	Прием мяча, остановка, удар по воротам.	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
104	Позиционное нападение с изменением позиции игроков	1/0	1			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
105	Учебно-тренировочная игра	1/1		1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры.
	ИТОГО:	105		105		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для учащихся

1. Учебник «Физическая культура. 5-7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2012);

Для учителя

1. Авторская программа учебного предмета. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2013. 104 с.;
2. Учебник «Физическая культура. 5-7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2012);
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова - М.: Просвещение, 2014
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. - 208с.

ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дата внесения изменений	Содержание	Класс	Реквизиты документа (№ приказа, дата)	Подпись лица, внесшего запись

