

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»
приказ № 159 – О от 25.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2017 – 2018 учебный год
5 – 7 КЛАСС

Ганненко Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5, 6, 7 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (2) среднего общего образования, рабочие программы В.И. Лях «Физическая культура» 5 – 9 классы (2012 г), авторской программы В. И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов».

Предметная линия учебников: Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 5 - 7 классы». Под редакцией М.Я. Виленского. «Просвещение» 2014.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях и входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является основой физического воспитания обучающихся. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня; второй половины дня - внеклассной работы по физической культуре: группы общефизической подготовки, спортивные секции; физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями: дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, формирует разностороннюю физическую подготовленность. Рабочая программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Изучение курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования направлено на достижение **целей:**

- формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- самореализация в пространстве общечеловеческой культуры.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлен на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие физических основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучение основам базовых видов спорта учебного курса, углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве старшего по отделению, капитана команды, судьи;
- формирование навыков контроля и приёмам самоконтроля;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- оценка отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;
- воспитание инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5, 6, 7 классах согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское им. Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева» на 2017 - 2018 учебный год рабочая программа рассчитана на 315 часов (5 класс – 105 часов, 6 класс – 105 часов, 6 класс – 105 часов из расчёта 3 ч. в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Физическая культура» по окончании основной школы обучающимися должны быть достигнуты следующие результаты:

Метапредметные результаты:

- понимать здоровье, как важное условие саморазвития и самореализация человека, расширяющее свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающее творческую активность;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать на ситуацию;
- ответственность к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- добросовестно выполнять учебные задания, сознательно стремиться к новым знаниям и умениям, качественно повышать результативность выполнения заданий;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности и профилактика психического и физического утомления средствами физической культуры.

Предметные результаты:

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта и применение их в соревнованиях;
- проявлять максимально физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастными нормативами;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Содержание учебного предмета

Знание о физической культуре.

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и 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.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Организация досуга средствами физической культуры.

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.

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

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
 (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю. 5 - 7 классы**

№ п/п	Виды спорта	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид	
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
2.	Легкая атлетика	13	-	-	13	26	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	-	12	2	-	14	
4.	Баскетбол	9	3	-	4	16	
5.	Лыжная подготовка	-	2	11	-	13	
6.	Волейбол	-	-	11	5	16	
7.	Двигательные способности	5	4	8	3	20	
	Количество часов в четверти	27	21	32	25	105	

Уровень физической подготовленности обучающихся 5 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	5,2 10,0	5,5 – 6,1 10,6	6,3 11,2	5,3 10,4	5,7 - 6,3 10,8	6,4 11,4
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	22	18 - 21	12	16	12 - 14	10 - 12
3	Координа-	Челночный бег	8,5 и	8,8 – 9,3	9,7 и	8,9 и ниже	9,3 – 9,7	10,1 и

	ционные	3x10м, сек	ниже		выше			выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	178 и выше	162- 170	146 и ниже	165 и выше	150 -164	133 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.45 и ниже	4.46 – 5.23	6.45 и выше	5.20 и ниже	5.31 - 6.34	7.21 и выше
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 и выше	5 - 7	3 и ниже	11 и выше	7 - 10	3 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз				19	10 -14	4
8		Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	6 и выше	4 - 5	1			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	31	21	11	18	11	4

Уровень физической подготовленности обучающихся 6 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	4,9 9,8	5,4 – 5,8 10,4	6,3 11,1	5,0 10,3	5,4 – 6,0 10,6	6,4 11,2
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	23	16 - 22	12	17	14 – 16	10 – 12
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,3 и ниже	8,6 – 9,0	9,3 и выше	8,8 и ниже	9,1 – 9,6	10,0 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	190 и выше	167 – 189	150 и ниже	170 и выше	158 -169	133 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.30 и ниже	4.31 – 5.44	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11 - 6.25	7.11 и выше
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10 и выше	6 – 8	2 и ниже	12 и выше	8 – 11	5 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на				20	11 -15	4 и ниже

		перекладине из вися лёжа, кол-во раз						
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	7 и выше	4 – 6	1			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	33	23	13	17	11	4

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	4,8 9,4	5,2 – 5,8 10,2	5,9 11,0	4,9 9,8	5,4 – 5,9 10,4	6,1 11,2
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	24	17 - 23	12	17	14 – 16	10 – 12
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	8,3 и ниже	8,6 – 9,0	9,3 и выше	8,7 и ниже	9,0 – 9,5	10,0 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	200 и выше	167 – 199	160 и ниже	180 и выше	158 -179	140 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.15 и ниже	4.16 – 5.29	6.16 и выше	5.00 и ниже	5.01 - 6.15	7.01 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	9 и выше	5 – 7	2 и ниже	12 и выше	8 – 11	6 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				19	12 -15	5 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	8 и выше	5 – 6	1			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	34	23	12	18	11	4

Тематическое планирование, 5 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Легкая атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике бега на короткие дистанции. Упражнения на пресс.	1
2			Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м. Метания мяча с 3-х шагов разбега.	1
3			Обучение технике прыжков с места и разбега. Развитие выносливости.	1
4			Стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1
5			СБУ. Обучение низкому старту. Метание мяча с 3х шагов разбега.	1
6			Техника низкого старта. Развитие ловкости, выносливости. Метание мяча с 3х шагов разбега.	1
7			СБУ. Метание мяча с разбега. Тест: подтягивание из виса и лёжа. Развитие выносливости.	1
8			Равномерный бег. Низкий старт. Метание в цель.	1
9			Совершенствование бега на короткие дистанции. Тест: подъём туловища за 30 секунд.	1
10			Эстафеты на развитие ловкости. Полоса препятствий.	1
11			Метания мяча с разбега. Развитие силы и быстроты.	1
12			Тест: бег 30м. Равномерный бег до 5 минут. Развитие силы рук. Игра «Перестрелка».	1
13			Тест: прыжок в длину с места, упражнение на гибкость. Метание в цель и на дальность.	1
14			Развитие двигательных качеств. Игра «Перестрелка».	1
15			Развитие выносливости. Подтягивание из виса. Многоскоки.	1
16		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Бросок 2 руками от груди с места.	1
17			Стойка и перемещения игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Бросок 2 руками от груди с места.	1
18			Игровые задания с мячом. Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Бросок с места.	1
19			Бросок с места. Повороты вперёд, назад. Развитие скоростно – силовых качеств, гибкости.	1
20			Повороты с мячом. Ведение мяча по прямой. Бросок 1 рукой от плеча.	1

21			Повороты с мячом. Ведение мяча на месте, по прямой. Бросок 1 рукой от плеча.	1
22			Способы передвижений. Остановка прыжком после ведения мяча. Бросок 1 рукой от плеча в движении.	1
23			Оценка техники стойки и передвижений игрока. Развитие силовых и скоростных качеств, гибкости.	1
24			Остановка прыжком. Передача мяча 2 руками на скорость- зачёт. Ведение мяча.	1
25			Совершенствование передач в движении. Выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча – зачёт.	1
26			Совершенствование передач в движении. Выбивание, вырывание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча – зачёт.	1
27			Игры, подготовительные к баскетболу. Ведение мяча на скорость – зачёт. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28			Передачи в движении. Выбивание мяча. Бросок с места после поворота. Учебная игра.	1
29			Комбинации перемещений. Штрафной бросок. Взаимодействия 2 игроков «Отдай мяч и выйди».	1
30			Штрафной бросок. Взаимодействия 2 игроков «Отдай мяч и выйди». Развитие двигательных качеств.	1
31		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд, назад. Опорный прыжок «ноги врозь». Развитие силы.	1
32			Акробатика. Опорный прыжок «ноги врозь». Упражнения на развитие силы.	1
33			Строевые упражнения. Лазание по канату. Подъём переворотом (м).	1
34			Лазание по канату. Подъём переворотом (м). Полоса препятствий.	1
35			Акробатика. Висы и упоры. Опорный прыжок.	1
36			Развитие двигательных качеств. Игра «Перестрелка».	1
37			Строевые упражнения. Лазание по канату. Акробатика (д). Перекладина (м).	1
38			Строевые упражнения. Лазание по канату. Акробатика (д). Перекладина (м).	1
39			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Опорный прыжок «ноги врозь».	1
40			Эстафеты с элементами акробатики. Развитие гибкости, выносливости.	1
41			Строевые упражнения в движении. Акробатика. Развитие выносливости. Лазание по канату.	1
42			Строевые упражнения в движении. Акробатика. Перекладина. Лазание по канату.	1
43			Развитие скоростно – силовых качеств, силы, ловкости. Игры.	1
44			Опорный прыжок «ноги врозь» - зачёт. Упражнения на перекладине.	1

45			Строевые упражнения. Упражнения с гантелями. Полоса препятствий.	1
46			Лазание по канату – зачёт. Упражнения на гибкость. Игры.	1
47		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Вкатывание. Скользящий шаг.	1
48			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Подъём «ёлочкой».	1
49		Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху. Игра «Пионербол».	1
50			Перемещения в стойке. Передача мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1
51			Перемещения лицом и спиной вперёд. Броски мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
52			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
53			Перемещения лицом и спиной вперёд. Броски мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Пионербол».	1
54			Передача сверху, приём мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. Игра «Пионербол».	1
55			Передача сверху, приём мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. Игра «Пионербол».	1
56			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
57			Варианты передвижений. Передача сверху через сетку, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
58			Броски двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Развитие двигательных качеств.	1
59			Броски двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача – зачёт. Учебная игра.	1
60			Передвижения. Передачи у стены сверху. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
61			Передачи у стены сверху. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
62		Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке. Прохождение отрезков на быстроту.	1
63			Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке. Прохождение отрезков на быстроту.	1
64			Строевые упражнения с лыжами. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1
65			Переход с попеременного на одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке, повороты переступанием.	1
66			Одновременный бесшажный ход. Спуски, повороты переступанием. Подъём «ёлочкой».	1
			Развитие двигательных качеств.	

67				1
68			Строевые упражнения с лыжами. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1
69			Одновременный бесшажный ход. Спуски, повороты переступанием. Подъём «елочкой».	1
70			Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км изученными способами.	1
71			Развитие двигательных качеств.	1
72			Обучение торможению «плугом», спуск. Прохождение дистанции до 2 км.	1
73			Обучение торможению «плугом», спуск – зачёт. Игры. Прохождение дистанции до 2 км.	1
74			Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой».	1
75			Развитие двигательных качеств. Игровые задания с мячом.	1
76			Перекладина. Акробатика.	1
77		Волейбол	Подача, приём подачи снизу двумя руками. Развитие силы, гибкости.	1
78			Полоса препятствий. Лазание по канату. «Пионербол».	1
79			Полоса препятствий. Опорный прыжок. Акробатика.	1
80			Игровые задания с мячом. подача, приём подачи снизу двумя руками. Развитие силы, гибкости.	1
81			Развитие ловкости, быстроты. Игры, эстафеты.	1
82			Передача у стены. Развитие выносливости, гибкости, прыгучести. Учебная игра с элементами волейбола.	1
83			Развитие двигательных качеств. Нижняя прямая подача.	1
84			Передача у стены – зачёт. Развитие быстроты, прыгучести. Учебная игра.	1
85			Нижняя прямая подача на технику. Броски в прыжке сверху двумя руками. Игра.	1
86			Развитие двигательных качеств. Броски двумя руками на точность. Нижняя боковая подача.	1
87			Броски двумя руками на точность. Нижняя боковая подача.	1
88		Баскетбол	Повороты. Бросок в движении после передачи. Ведение мяча «змейкой». Игра «Мяч капитану».	1
89			Варианты способов перемещений боком. Остановка двумя шагами, поворот вперёд. Штрафной бросок.	1
90			Развитие двигательных качеств. Повороты вперёд, назад. Игра в баскетбол.	1
91			Варианты способов перемещений. Остановка, поворот вперёд. Штрафной бросок. Развитие силы.	1
92			Развитие двигательных качеств. Совершенствование технических приёмов в игре.	1

93	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на заданное расстояние.	1
94		СБУ. Техника низкого старта, прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
95		СБУ. Техника низкого старта, прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
96		Метание мяча в цель. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие силы.	1
97		Метание мяча в цель. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие силы.	1
98		СБУ. Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
99		СБУ. Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
100		Тест: Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д); бег 1000м.	1
101		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег 3х10м. Развитие выносливости.	1
102		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Низкий старт. Развитие выносливости.	1
103		Бег 60 метров. Метание мяча. Бег до 7 минут в чередовании с ходьбой.	1
104		Тест: прыжок в длину с места. Метание мяча. Бег до 7 минут в чередовании с ходьбой.	1
105		СБУ. Стартовый разгон. Метание мяча на дальность. Бег до 6 минут.	1

Тематическое планирование, 6 класс 2017 – 2018 учебный год

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Легкая атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике бега на короткие дистанции. Упражнения на пресс.	1
2			ОРУ. Обучение технике метания мяча с 3-х шагов разбега. Развитие ловкости, прыгучести.	1
3			Обучение технике прыжков с места и разбега. Развитие выносливости.	1
4			Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Прыжок в длину с места. Развитие ловкости.	1
5			Обучение специальным беговым упражнениям и низкому старту. Метание мяча с 3х шагов разбега.	1
6			Техника низкого старта. Развитие ловкости, выносливости. Прыжки.	1
7			СБУ. Метание мяча с разбега. Тест: подтягивание из виса и лёжа. Развитие выносливости.	1
8			Равномерный бег. Низкий старт. Метание в цель.	1
9			Совершенствование бега на короткие дистанции. Тест: подъём туловища за 30 секунд.	1
10			Эстафеты на развитие ловкости. Полоса препятствий.	1
11			Метания мяча с разбега. Развитие силы и быстроты.	1
12			Тест: бег 30м. Равномерный бег до 5 минут. Развитие силы рук. Игра «Перестрелка».	1
13			Тест: прыжок в длину с места, упражнение на гибкость. Метание в цель и на дальность.	1
14			Развитие двигательных качеств. Игра «Перестрелка».	1
15			Развитие выносливости. Подтягивание из виса. Многоскоки.	1
16		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1
17			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Бросок 2 руками от груди с места.	1
18			Игровые задания с мячом. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2.	1
19			Бросок с места. Повороты вперёд, назад. Развитие скоростно – силовых качеств, гибкости.	1
20			Повороты с мячом. Ведение мяча по прямой. Бросок 1 рукой от плеча.	1
			Повороты с мячом. Ведение мяча на месте, по	

21			прямой. Бросок 1 рукой от плеча.	1
22			Способы передвижений. Остановка прыжком после ведения мяча. Бросок 1 рукой от плеча в движении.	1
23			Развитие силовых и скоростных качеств, гибкости. Учебная игра.	1
24			Остановка прыжком. Передача мяча 2 руками от груди на скорость- зачёт. Ведение мяча с изменением направления.	1
25			Выбивание, вырывание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча – зачёт.	1
26			Совершенствование передач в движении. Выбивание, вырывание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча – зачёт.	1
27			Игры, подготовительные к баскетболу. Ведение мяча на скорость – зачёт. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28			Передачи в движении. Выбивание мяча. Бросок с места после поворота. Учебная игра.	1
29			Комбинации перемещений. Штрафной бросок. Взаимодействия 2 игроков «Отдай мяч и выйди».	1
30			Штрафной бросок. Взаимодействия 2 игроков «Отдай мяч и выйди». Развитие двигательных качеств.	1
31		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд, назад. Опорный прыжок «ноги врозь». Упражнения на развитие силы.	1
32			Акробатика. Опорный прыжок «ноги врозь». Упражнения на развитие силы.	1
33			Строевые упражнения. Лазание по канату. Полоса препятствий. Подъём переворотом (м).	1
34			Строевые упражнения. Лазание по канату. Подъём переворотом (м). Полоса препятствий.	1
35			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Висы и упоры.	1
36			Развитие двигательных качеств. Игра «Перестрелка».	1
37			Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Акробатика (д). Перекладина (м).	1
38			Строевые упражнения. Лазание по канату. Акробатика (д). Перекладина (м).	1
39			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Опорный прыжок «ноги врозь».	1
40			Эстафеты с элементами акробатики. Развитие гибкости, выносливости.	1
41			Строевые упражнения в движении. Акробатика. Развитие выносливости. Лазание по канату.	1
42			Строевые упражнения в движении. Акробатика. Перекладина. Лазание по канату.	1
43			Развитие скоростно – силовых качеств, силы, ловкости. Игры.	1
			Опорный прыжок «ноги врозь» - зачёт. Упражнения	

44			на перекладине.	1
45			Строевые упражнения. Упражнения с гантелями. Полоса препятствий.	1
46			Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов. Упражнения на гибкость.	1
47		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Вкатывание. Скользящий шаг.	1
48			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Подъём «ёлочкой».	1
49			Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	1
50			Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке.	1
51			Строевые упражнения с лыжами. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1
52			Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке, повороты переступанием.	1
53			Одновременный бесшажный ход. Спуски, повороты переступанием. Подъём «елочкой».	1
54			Прохождение дистанции до 3,5 км	1
55			Строевые упражнения с лыжами. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1
56		Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху. Игра «Пионербол».	1
57			Перемещения в стойке. Передача мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1
58			Перемещения лицом и спиной вперёд. Броски мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
59			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
60			Броски мяча через сетку. Подача снизу. Игра «Пионербол».	1
61		Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход. Спуски, повороты переступанием. Подъём «елочкой».	1
62			Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км изученными способами.	1
63			Развитие двигательных качеств.	1
64			Обучение торможению «упором», спуск. Игры. Прохождение дистанции до 2 км.	1
65			Обучение торможению «упором», спуск – зачёт. Игры. Прохождение дистанции до 2 км.	1
66			Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой», торможение «шлугом».	1
67		Волейбол	Передача сверху, приём мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. Игра «Пионербол».	1
68			Передача сверху, приём мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. Игра «Пионербол».	1
69			Развитие двигательных качеств. Игры.	1

70			Передача сверху через сетку, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
71			Развитие двигательных качеств.	1
72			Броски двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача – зачёт. Учебная игра.	1
73			Передвижения. Передачи у стены сверху. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
74			Передачи у стены сверху. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
75			Подача, приём подачи снизу двумя руками. Развитие силы, гибкости.	1
76			Полоса препятствий. Лазание по канату. «Пионербол».	1
77			Полоса препятствий. Опорный прыжок. Акробатика.	1
78			Игровые задания с мячом. подача, приём подачи снизу двумя руками. Развитие силы, гибкости.	1
79			Развитие двигательных качеств. Игровые задания с мячом.	1
80			Перекладина. Акробатика.	1
81			Развитие ловкости, быстроты. Игры, эстафеты.	1
82			Передача у стены. Развитие выносливости, гибкости, прыгучести. Учебная игра с элементами волейбола.	1
83			Развитие двигательных качеств. Нижняя прямая подача.	1
84			Передача у стены – зачёт. Развитие быстроты, прыгучести. Учебная игра.	1
85			Нижняя прямая подача на технику. Броски в прыжке сверху двумя руками. Игра.	1
86			Развитие двигательных качеств. Броски двумя руками на точность. Нижняя боковая подача.	1
87			Броски двумя руками на точность. Нижняя боковая подача.	1
88		Баскетбол	Повороты. Бросок в движении после передачи. Ведение мяча «змейкой». Игра «Мяч капитану».	1
89			Остановка двумя шагами, поворот. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.	1
90			Развитие двигательных качеств. Повороты вперёд, назад. Игра в баскетбол.	1
91			Варианты способов перемещений. Штрафной бросок. Развитие силы. Игра 2x2.	1
92			Развитие двигательных качеств. Совершенствование технических приёмов в игре.	1
93		Лёгкая атлетика	Развитие двигательных качеств. Совершенствование технических приёмов в игре.	1
94			СБУ. Техника низкого старта, прыжка в высоту способом «перешагивание».	1

95			СБУ. Техника низкого старта, прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
96			Метание мяча в цель. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие силы.	1
97			Метание мяча в цель. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие силы.	1
98			СБУ. Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
99			СБУ. Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
100			Тест: Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д); бег 1000м.	1
101			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег 3x10м. Развитие выносливости.	1
102			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Низкий старт. Развитие выносливости.	1
103			Бег 60 метров. Метание мяча. Бег до 7 минут в чередовании с ходьбой.	1
104			Тест: прыжок в длину с места, Метание мяча. Бег до 7 минут в чередовании с ходьбой.	1
105			СБУ. Стартовый разгон. Метание мяча на дальность. Бег до 6 минут.	1

Тематическое планирование, 7 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Лёгкая атлетика	Правила и ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину с места. Высокий старт.	1
2			Бег 30м с высокого старта. Развитие силы рук. Бег до 5 минут.	1
3			Бег 3x10м. Развитие выносливости, гибкости, быстроты и координации. Бег до 5 минут.	1
4			Обучение технике прыжков; бега на короткие дистанции. Развитие прыгучести, ловкости, силы. Подтягивание.	1
5			Обучение технике прыжков; бега на короткие дистанции. Развитие прыгучести, ловкости, силы. Подтягивание.	1
6			СБУ. Высокий старт. Метание мяча на дальность и в цель. Равномерный бег 6 минут в чередовании с ходьбой.	1
7			Обучение технике спринтерского бега, прыжка в длину с разбега. Игры.	1
8			Обучение технике спринтерского бега, прыжка в длину с разбега. Игры.	1
9			Тест: бег 30м. Подтягивание из вися лежа Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
10			Закрепление техники спринтерского бега. Метание в движущую цель. Тест: пресс за 30сек, бег 3x10м.	1
11			Совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на гибкость и координацию.	1
12			Совершенствование спринтерского бега, прыжка в длину. Упражнения на гибкость и координацию.	1
13			Равномерный бег до 8мин. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Тест: подтягивание.	1
14			Равномерный бег до 8мин. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Тест: подтягивание.	1
15			Развитие быстроты, ловкости, координации.	1
16		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Передвижения. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча.	1
17			Передвижения. Остановка прыжком. Передача одной рукой от плеча. Бросок с места.	1
18			Совершенствование техники остановок. Бросок в движении. Двухсторонняя игра.	1
19			Закрепление техники передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Зонная защита.	1
20			Развитие двигательных качеств. Двухсторонняя игра.	1
			Сочетание передвижений. Закрепление техники поворотов,	

21			передачи одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча.	1
22			Остановка прыжком. Техника поворота назад, передачи мяча в движении. Учебная игра.	1
23			Закрепление техники поворота назад, передачи мяча в движении. Учебная игра. Штрафной бросок.	1
24			Остановки и повороты. Ведение мяча с изменением направления. Выбивание мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча.	1
25			Ведение мяча на скорость. Выбивание мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча.	1
26			Передача мяча на скорость-зачёт. Перехват мяча. Штрафной бросок.	1
27			Развитие двигательных качеств. Совершенствование технических приёмов в игре.	1
28			Передвижения, повороты. Перехват мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
29			Передачи в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
30			Бросок мяча в движении - зачет. Выбивание мяча. Совершенствование технических приёмов в игре.	1
31		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и назад. Развитие гибкости. Перекладина.	1
32			Кувырок вперёд и назад. Развитие гибкости. Перекладина.	1
33			Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на гибкость.	1
34			Развитие двигательных качеств. Игра «Перестрелка».	1
35			Строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры. Развитие прыгучести, координации.	1
36			Строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры. Развитие прыгучести, координации.	1
37			Преодоление вертикальных препятствий. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке.	1
38			Преодоление вертикальных препятствий. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке.	1
39			Висы и упоры. Упражнения на координацию, гибкость.	1
40			Комплекс стретчинга. Висы и упоры. Преодоление вертикальных препятствий.	1
41			Полоса препятствий. Лазание по канату. Эстафеты.	1
42			Полоса препятствий. Акробатика. Упражнения на гимнастической стенке	1
43			Опорный прыжок – зачёт. Висы и упоры.	1
44			Развитие двигательных качеств. Игра в баскетбол.	1
45		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	1
46			Повороты махом, переступанием. Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ходы.	1

47			Одновременный двухшажный ход. Ознакомление с коньковым ходом. Спуск в средней стойке.	1
48			Одновременный двухшажный ход. Ознакомление с коньковым ходом. Спуск в средней стойке.	1
49		Волейбол	ТБ на уроках волейбола. Перемещения. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Развитие прыгучести.	1
50			Перемещения. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Развитие прыгучести.	1
51			Передача через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Развитие силы, прыгучести.	1
52			Передача через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Развитие силы, прыгучести.	1
53			Перемещения по сигналу. Броски набивного мяча снизу одной рукой, в прыжке через сетку в парах.	1
54			Перемещения по сигналу. Броски набивного мяча снизу одной рукой, в прыжке через сетку в парах.	1
55			Передачи в треугольнике. Приём мяча снизу после перемещения. подача, приём подачи.	1
56			Передачи в треугольнике. Приём мяча снизу после перемещения. подача, приём подачи.	1
57			Приём подачи, передача в зону №3. Броски через сетку в прыжке. Учебная игра.	1
58			Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра.	1
59			Техника верхней прямой подачи. Передачи через сетку в тройках. Учебная игра.	1
60			Закрепление техники верхней прямой подачи. Передачи через сетку в тройках.	1
61			Развитие силовых качеств, ловкости, выносливости.	1
62		Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 3км с перехода с хода на ход. Торможение «плугом».	1
63			Ознакомление с техникой конькового хода. Поворот переступанием.	1
64			Ознакомление с техникой конькового хода. Поворот переступанием.	1
65			Одновременный одношажный ход. Повороты махом. Прохождение отрезков на быстроту.	1
66			Одновременный одношажный ход. Повороты махом. Прохождение отрезков на быстроту.	1
67			Строевые упражнения. Спуски и подъём «ёлочкой».	1
68			Строевые упражнения. Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ходы. Подъём «ёлочкой».	1
69			Развитие выносливости, прохождение дистанции до 3 км.	1
70			Переход с попеременного двухшажного на одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом», подъём «ёлочкой».	1
71			Закрепление техники конькового хода, поворота «полуплугом».	1
72			Прохождение дистанции 2- 3км на результат. Спуск в основной стойке.	1
73			Контроль техники спуска, подъём «ёлочкой».	1
74			Прохождение дистанции 3км. Спуск в основной стойке.	1

75	Волейбол	Совершенствование передачи через сетку. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости, быстроты.	1
76		Совершенствование передачи через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие ловкости, быстроты.	1
77		Совершенствование приёма и передаче мяча снизу 2 руками. Игроки зоны защиты и нападения. Учебная игра.	1
78		Совершенствование технических приёмов в игре. Упражнения на пресс, гибкость.	1
79		Приём мяча снизу. Обучение технике нападающего удара, сброса мяча. Тактика игры в защите.	1
80		Передачи во встречных колоннах через сетку. подача в зоны № 2, 4, 6. Учебная игра.	1
81		Перемещения. Передача сверху. Приём подачи. Упражнения для обучения нападающему удару.	1
82		Подача мяча – зачёт. Приём подачи. Упражнения для обучения нападающему удару. Учебная игра.	1
83		Развитие ловкости, скоростно – силовых качеств. Комплекс атлетической гимнастики.	1
84		Преодоление вертикальных препятствий. Перекладина. Упражнения на брюшной пресс.	1
85		Опорный прыжок. Развитие гибкости, координации.	1
86		Опорный прыжок – зачёт. Развитие гибкости, координации.	1
87		Передачи в движении в тройках. Бросок в прыжке. Зонная защита. Штрафной бросок.	1
88		Перехват мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
89		Выбивание мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
90		Круговая тренировка. Дальние броски. Зонная защита.	1
91		Перехват мяча. Бросок в движении. Учебная игра.	1
92	Лёгкая атлетика	СБУ. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1
93		Высокий старт. Метание набивного мяча. Бег до 5 минут.	1
94		Старт из различных исходных положений, низкий старт. Совершенствование прыжка в высоту. Метание с разбега.	1
95		Совершенствование прыжка в длину с места, челночного бега. Упражнения на гибкость, силу. Бег до 6 минут.	1
96		Совершенствование прыжка в длину с места, челночного бега. Упражнения на гибкость, силу. Бег до 6 минут.	1
97		Бег 30м, подтягивание из вися (м) из вися лёжа (д) . Бег до 7 мин.	1
98		Тест: бег 30м. Прыжок в высоту. Бег до 6 минут.	1
99		Низкий старт. Метание мяча на дальность, прыжок в высоту. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
100		Равномерный бег 1км. Метание мяча на результат. Игра в волейбол.	1
101		Тест: бег 1км. Метание мяча. Игра в волейбол.	1
102		Закрепление техники спринтерского бега. Метание в движущую цель. Тест: пресс за 30сек, бег 3x10м.	1

103			Совершенствование спринтерского бега, прыжка в длину с разбега. Упражнения на гибкость и координацию.	1
104			Равномерный бег до 8мин. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.	1
105			Совершенствование навыков игры в волейбол.	1