Пояснительная записка

Программа по физической культуре для **5-7 классов** разработана в соответствии с требованиями **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования** (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М. «Просвещение», 2012 г.); и на основе:

- физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2017).

-Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . М.: Просвещение 2017г.

I.Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, тех. действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

  Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Стандарт устанавливает **требования** к **результатамосвоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

Личностные результаты

Отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Метапредметные результаты характеризуют

Уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

Предметные результаты

Характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением сам-ных занятий физ. культурой.

Межпредметные связи

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 межпредметных 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. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

в области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

в области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физ. культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

в области трудовой культуры:

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

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, * * соблюдать правила безопасности;

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

в области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой, культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

в области коммуникативной культуры:

умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

в области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упр-ий по физ.культуре. **Метапредметные результаты**:

умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физ. Кул.

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

находить воз-и и способы их улучшения;
способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

умение планировать занятия физ. упр-ми в режиме дня, орг-ть отдых и досуг с использованием средств физ/ культуры;
умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
способность представлять физ. культуру как средство укрепления здоровья, физ. развития и физ. подготовки человека;
умение измерять (познавать) инд-ые показатели физ. развития (длину и массу тела), развития основных физ. качеств;
способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований Т/Б ;
умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
умение характеризовать физ-ую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
умение выполнять акробат. и гим. комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки тех. исполнения;
умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,
вариативныхусловиях.

- **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. М.: Просвещение, 2012.

- 2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2008

3. Справочник учителя физической культуры \ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: Учитель,2011 4. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы:пособие для учителей общеобразовательных

учреждений/М.Я. Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под ред.М.Я.Виленского. М:Просвещение,2017.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5класс

№	Тема раздела/ урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Основы знаний о физической культуре	**3 часа**		
1	История зарождения олимпийского движения в России	1		
2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1		
3	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1		
	Легкая атлетика	**9 часов**		
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
5	Высокий старт	1		
6	Бег на результат 60 метров	1		
7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 минут.	1		
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.	1		
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м.	1		
10	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности.	1		
11	Бег с ускорением	1		
12	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1		
	Спортивные игры	**15**		
13	Основные правила игры в баскетбол	1		
14	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	1		
16	Повороты без мяча и с мячом.	1		
17	Обучение технике движений.	1		
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1		
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника	1		
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		
21	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1		
22	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1		
23	Броски одной и двумя руками с места	1		

24	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	1		
25	Перехват мяча.	1		
26	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
27	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
	Гимнастика	**19 час**		
28	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1		
29	Виды гимнастики.	1		
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		
31	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1		
32	Два кувырка вперед слитно.	1		
33	«Мост» из положения стоя с помощью.	1		
34	ОРУ без предметов и с предметами.	1		
35	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1		
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
37	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
38	Лазание по канату.	1		
39	Подтягивания.	1		
40	Упражнения в висах и упорах	1		
41	Опорные прыжки	1		
42	Прыжки со скакалкой.	1		
43	Броски набивного мяча.	1		
44	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1		
45	Акробатические упражнения с партнером.	1		
46	Способы регулирования физической нагрузки	1		
	Развитие двигательных способностей	**3 часа**		
47	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1		
48	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	1		
49	Организация и проведения пеших туристических походов.	1		
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	**23 часа**		
50	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		
51	Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1		
52	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1		
53	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	1		
54	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
55	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой».	1		
56	Торможение и повороты упором.	1		
57	Прохождение дистанции 3,5 км.	1		
58	Игры: «Остановка рывком!», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».	1		

59	Одновременный одношажный ход.	1		
60	Подъем в гору скользящим шагом.	1		
61	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
62	Поворот на месте махом.	1		
63	Прохождение дистанции 4 км.	1		
64	Игра «Гонки с преследованием».	1		
65	Игра «Гонка с выбыванием».	1		
66	Игра «Карельская гонка».	1		
67	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1		
68	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1		
69	Виды лыжного спорта.	1		
70	Применение лыжных мазей.	1		
71	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1		
72	Лыжные эстафеты.	1		
	Спортивные игры	**6 часов**		
73	Основные приемы игры в волейбол.	1		
74	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
76	Передачи мяча над собой.	1		
77	Передачи мяча через сетку.	1		
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		
	Спортивные игры	**6 часов**		
79	Нижняя прямая подача через сетку	1		
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
81	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		
82	Тактика свободного нападения. Баскетбол.	1		
83	Нападение быстрым прорывом. Баскетбол.	1		
84	Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
	Легкая атлетика	**21 час**		
85	Овладение техники прыжка в высоту.	1		
86	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1		
87	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1		
88	Упражнения для развития скоростных и координайионных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1		
89	Измерение результатов, подача команд	1		
90	Демонстрация упражнений.	1		
91	Правила соревнований в беге	1		
92	Правила соревнований в прыжках и метаниях.	1		
93	Метание мяча весом 150 гр. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и на заданное расстояние.	1		
94	Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из различных исходных положений	1		
95	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска	1		

	партнера, после броска вверх.			
96	Прыжки и многоскоки.	1		
97	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		
98	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1		
99	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1		
100	Упражнения для развития выносливости на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1		
101	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1		
102	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.	1		

6 класс

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

27 Ч. л\а-17ч с\и-10

N\п	N урока	Тема урока	Раздел кол-во часов	Д\З	Дата проведения	
					Факт.	По плану
		1 ЧЕТВЕРТЬ				
1	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м	ЛЕГКАЯ\АТЛЕТИКА **17ч.**			
2	2	Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м, круговая эстафета				
3	3	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции, бег с ускорением на **результат 30 м . Эстафета.**				
4	4	Развитие скоростных способностей.				
5	5	Прыжки в длину с разбега Развитие скор. способностей Бег в равномер. темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.				
6	6	**Бег на 60м на время** Слец. Беговые упр-я				
7	7	Прыжки вдлину с разбегаМетание малого мяча на дальность.				
8	8	**Прыжки вдлину с разбега** Метание малого мяча на дальность .Кроссовая подг.				
9	9	Метание мяча на дальность**.** Равномерный бег(6 минут)				
10	10	**Метание мяча на дальность** Развитие общей выносливости (6 мин				
11	11	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения				
12	12	. **Челночный бег3Х10**				
13	13	Прыжки через скакалку. Бег с ускорением от 30 до 40 м,				
14	14	**(М))Бег на длинные дистанции 1000Мд и 2000м(м)**				
15	15	Развитие скоростн. способ. **Челночный бег6Х10**				

16	16	**Прыжок в длину с места** . Метание набивного мяча				
17	17	**Метание набивного мяча.** Уч\\игра мин. футбол				
18	18	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини- баскетбол.	Спортивные игры 10ч			
19 20	19 20	Повороты, остановка на 2 шага. Учебная игра б\б.				
21 22	21. 22	Стойка и передвижения игрока . Остановка на 2 шага .**Прыжки через скакалкуза 1 мин.**				
23 24	23. 24	Ведение мяча с изменение направления и высоты отскока				
25	25	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3. **Поднимание тул. за 30с.**				
26	26	Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении.				
27	27	Тактика свободного нападения. Игра 2х2, 3х3.**Подтягивание. Отжимание.**				

6 класс

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

гимнастика 21ч.

N\п	N урок	Тема урока	Раздел кол-во час.	Д\З	Дата проведения	
					Факт.	По плану
		2 ЧЕТВЕРТЬ				
28	1	Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Повторить с целью совершенствования строевые упражнения. Повтор. акробатические упражнения..	Гимнастика 21 ч.			
29	2	**Техника выполнения двух-трех кувырков вперед (слитно).** Совершенствовать технику кувырков назад и стойки на лопатках				
30	3	Сов. технику кувырков назад, стойку на лопатках и акробатическое соединение из трех-четырех элементов				
31	4	**Техника выполнения двух-трех кувырков назад(слитно)**				
32	5	Повторить комплекс УГ. Совершенствовать и акробатическое соединение. Мост из положения стоя Д лежа М				
33	6	Повторить способы прыжков с гимнастической скакалкой. **Стойка на голове (М). на лопатках (Д)**				
34	7	**Тех. выполнения мост из полож. стоя Д лежа М**				
35	8	Строевой упр-я.. Кувырок вперед.. ОРУ в движении				
36	9	Повторить способы прыжков с гимнастической скакалкой. Три серии по 30 с.. Сов.ь и акробатическое соединение.				
37	10	**Техника вып. акробат. соединения из раз. элементов** Гимнастические эстафеты.				
38	11	Общеразвивающие упражнения с гимнастической				

		палкой. Повторить висы стоя, лежа, присев и подтягивания из висов.				
39	12	ОРУ с гим. палками Повторить опорный прыжок. **Прыж. в дл. с места**				
40	13	Повторить комплекс упражнений с г\палкой. Закрепить технику опорного прыжка ноги врозь через козла.				
41	14	**Опорный прыжок**				
42	15	Повторить комплекс упражнений с г\ палкой. Подъем переворотом на низкой перекладине, предварительно повторив висы и подтягивание в висе				
43	16	Повторить комплекс упражнений с Г\палкой. Подъем переворотом на низкой перекладине, предварительно повторив висы .**Поднимание туловища за 1мин.**				
44	17	Совершенствовать соскок с поворотом из упора, повторить соединение на низкой перекладине.				
45	18	**Техника выполнения подъем переворотом махом одной ноги**				
46	19	**Повороты, перестроние в 2и3 шеренги**.				
47	20	**Техника выполнения соскока боком назад с поворотом из упора**				
48	21	Повторить технику преодолении гим. полосы препятствий **Подтягивание(М). Отжимание (Д)**				

6 класс

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

лыж. под. 24ч. с\и-10

N\п	N урок	Тема урока	Раздел кол-во час.	Д\З	Дата проведения	
					Факт.	По плану
		3 ЧЕТВЕРТЬ				
49	1	Тех. безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника	**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 24Ч**			
50	2	Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.				
51	3	**Техника выполнения попеременного двухшажного хода.(З).**Передвижение на лыжах 2км. всред. Темпе.				
52	4	Продолжить обучение одновременному 2-му ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.				
53	5	**Техника выполнения одновременного двухшажного хода (З)** Пробежать 1 км на скорость (предварительная прикидка)				
54	6	Продолжить обучение технике лыжных ходов. Сов. тех1-го одношажного хода Пройти со средней скоростью 2 км				
55	7	**Тех. выполнения 1-го одношажного хода(З)** Закреп. изученных лыж. ходов на дистанции 2км**.**				

56	8	Развивать скоростную выносливость. Одновременно бесшажный ход стартовый вариант.				
57	9	**Техника выполнения одновременного бесшажного хода(З)** Занятие на склоне 40—45'				
58	10	Занятие на склоне 40—45' Спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, торможение плугом при спуске.				
59	11	**Техника выполнения спуска в основной стойке(З)** Спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом				
60	12	Преодоление бугров и впадин**)** при спуске с горы Закреп. изученных лыж. ходов на дистанции 2км**.**				
61	13	**Техника выполнения торможения плугом при спуске.**				
63	14	Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м				
64	15	Сов.ь технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км -М и 1 км-Д				
65	16	**Лыжные гонки на 2 км М14,00 14,3015,00; на 1 км Д6,15 – 6,45 – 7,30**				
66	17	Сов. технику подъема на склоны скольз. коньковым ходом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки				
67	18	**Техника выполнения подъема скользящим шагом и коньк.(на время)**				
68	19	Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе с ускорениями 200-300м.				
69	20	Коньковый ход. дистанцию 3 км				
70	21	Коньковый ход. Эстафеты Прохождение дистанции до 4,5км с применением изучвн. Л\Х				
71	22	**Лыжные гонки на 2 км М14,00 14,3015,00; на 1 км Д6,15 –**				
72	23	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом				
73	24	Эстафеты.. Катание с горок в средней в высокой без Л\П				
74	25	Т\Б при занятиях спорт. играми .Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни				
75	26	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.				
76	27	**Нижняя прямая подача мяча**. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками в парах.				
77	28	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером				
78	29	Нижний и верхний прием мяча после подачи. **Челночный бег 6х10м**				
79	30	Передача мяча сверху 2-я руками в парах и над собой **Прыжки через скакалку за 1мин.**				

6 класс

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

24 Ч. л\а-15ч с\и-9

N\п	N урока	Тема урока	Раздел кол-во часов	Д\З	Дата проведения	
					Факт.	По плану
		4 ЧЕТВЕРТЬ				
80	1	Инструктаж по ТБ. История Л\А и Олимпийских игр.	Спортигры 5 ч			
81	2	Броски одной в рукой в кольцо. **Прыжок в длину с места**				
82	3	Эстафета с Б\Б мячами. Передачи в парах разными способами				
83	4	Ведение Б\Б мяча с измен. скор напр. высот. отскока. **Челночный бег3Х10.** Учебная игра б\б.				
84	5	Бросок в кольцо после ведения на 2 шага**. Метание набивного мяча**				
85	6	**Бег на 60м на время** Слец. Беговые упр-я	ЛЕГКАЯ\АТЛЕТИКА **15ч.**			
86	7	Прыжки вдлину с разбегаМетание малого мяча на дальность.				
87	8	**Прыжки вдлину с разбега** Метание малого мяча на дальность .Кроссовая подг.				
88	9	Метание мяча на дальность**..** Равномерный бег(6 минут)				
89	10	**Метание мяча на дальность** Развитие общей выносливости (6 мин				
90	11	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения				
91	12	**Челночный бег3Х10**				
92	13	Прыжки через скакалку. Бег с ускорением от 30 до 40 м,				
93	14	**(М))Бег на длинные дистанции 1000Мд и 2000м(м)**				
94	15	Развитие скоростн. способ. **Челночный бег6Х10**				
95	16	**Прыжок в длину с места** . Метание набивного мяча				
96	17	**Метание набивного мяча.** Уч\\игра мин. футбол				
97	18	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини- баскетбол.				
98	19	Повороты, остановка на 2 шага. Учебная игра б\б.				
99	20	Игра Футбол. ОРУ В парах.	Спортигры4 ч			
100	21	Игра Футбол. Упр-я на растяжку				
101	22	Игра Футбол. Эстафеты.				
102	23	Игра Футбол **Подтягивание. Отжимание.**				
103	24	Резервный урок.				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факт.
	Легкая атлетика	**10 часов**		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1		
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1		
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1		
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1		
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1		
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1		
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1		
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1		
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1		
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1		
	Спортивные игры	**17 часов**		
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1		

13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1		
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1		
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1		
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1		
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1		
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1		
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1		
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1		
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1		
26	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1		
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	**21 час**		

28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1		
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1		
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1		
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1		
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1		
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1		
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1		
36	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1		
37	Передвижение по гимнастической скамейке.	1		
38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1		
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1		
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1		
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1		
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1		
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1		
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1		
45	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки).	1		

	Упражнения на низкой перекладине (мальчики).			
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1		
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
	Лыжная подготовка	**24 часа**		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1		
50	Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
51	Попеременный двухшажный ход	1		
52	Повороты переступанием в движении	1		
53	Скользящий шаг без палок и с палками	1		
54	Одновременный двухшажный ход	1		
55	Совершенствовать технику лыжных ходов.Повороты переступанием в движении	1		
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1		
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1		
58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1		
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1		
60	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1		
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1		
62	Подъем в гору скользящим шагом.	1		

	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.			
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1		
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1		
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1		
67	Поворот на месте махом.	1		
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1		
69	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1		
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1		
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1		
	Элементы единоборств	**6 часов**		
73	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1		
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	1		
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1		
76	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1		
77	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1		
78	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1		

	Спортивные игры	**13 часов**		
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1		
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1		
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1		
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1		
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1		
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
	Легкая атлетика	14		
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1		
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1		
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1		
95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
96	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		

97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1		
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
101	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1		
102	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
103	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		