

Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №1 г. Красный Кут Саратовская область

«Согласовано» Руководитель ШМО	«Согласовано» Зам. руководителя по УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ \Пак А.П.\ Протокол № от « » 201 г.	_____ \Казакова Л.Н.\ « » 201 г.	_____ \Закора Л.А.\ Приказ № от « » 201 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Пак Анны Павловны
учителя по физической культуре
МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
5 «А», «Б», «В» класс

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от « » 201 г.

2016-2017 учебный год

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

Программа и учебники для учащихся 5-7 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также

на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при 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.

Требования к уровню подготовки учащихся обучающихся по данной программе

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;

- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

- **уметь:**
- выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения физкультурминуток;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- оказывать доврачебную помощь при травмах;
- оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;

- пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- организовывать досуг средствами физической культуры;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

Представленная учебная программа реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо использовать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие чрезмерной учебной нагрузки на организм учащихся. С этой целью необходимо соблюдать рациональную организацию режима учебных занятий и режима дня школьника, включающую чередование различных видов двигательной деятельности, умственной и физической нагрузок.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Учебно-тематический план (по разделам)

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Организация здорового образа жизни	3
3	Планирование занятий физической культурой	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	90
5.1	Гимнастика с основами акробатики	25
5.2	Легкая атлетика	25
5.3	Лыжные гонки	20
5.4	Спортивные игры. Футбол	20
	Всего часов	102

Календарно-тематическое планирование
в 5 «А», «Б», «В» классе
учителя по физической культуре
Пак А.П.

количество учебных часов:

102 часа (3 часа в неделю)

1 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры	10 1			Высокий старт	Общеразвивающие упражнения на месте Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Общеразвивающие упражнения на месте д./з. Научитесь управлять собой «Характер»
2.	Высокий старт от 10 до 15 м	1			Ускорение, рост, вес	Бег с ускорением от 30 до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. д/з Физическое воспитание «Самовоспитание»
3.	Бег на результат 60 м	1			Результат, скоростной бег, скорость	Скоростной бег до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м д/з самоанализ «Разработка программы и личного плана самовоспитания»
4.	Прыжки в длину с разбега	1			Программа, равномерный темп	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Прыжки в длину с разбега Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. д./з Реализация программы
5.	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1			Самоконтроль	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега д./з Самоконтроль
6	Нормативы ГТО	1			Бег, прыжок, метание	Бег, метание, прыжи	Сдача нормативов ГТО д/з Дневник самоконтроля
7.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1			Метание, теннисный мяч, коридор	Метание теннисного мяча на заданное расстояние; на дальность в коридор 8-10 м. Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин, д/з Влияние физических упражнений на основные системы организма
8.	Упражнения с набивными мячами весом до 2 кг	1			Набивной мяч	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин. д/з Метание
9.	Бег на 1200 м	1			Восстановление дыхания	Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 1200 м Упражнения на восстановление дыхания д./з Легкая атлетика – бег на длинные дистанции

10.	Тройной прыжок в длину с разбега (Ознакомление)	1			Тройной прыжок в длину с разбега	Прыжки со скакалкой	Тройной прыжок – теория. д/з Утренняя гимнастика
11.	Тройной прыжок в длину с разбега (отработка)	1			Стартовый разгон	Прыжки в длину с разбега	Специальные прыжковые упражнения
12.	Спортивные игры: Футбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	15 1			Внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы	Стойка игрока, перемещения в стойке, комбинации из элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек д./з Основные приемы игры в футбол «Основная стойка вратаря»
13.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1			Средняя часть подъема, остановка подошвой, внутренняя часть подъема	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка внутренней стороной и подошвой. Игра по упрощенным правилам	Освоение ударов по мячу и остановок мяча д/з Удар внутренней частью подъема
14.	Освоение техники ведения мяча	1			Ведущая и неведущая нога	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой . Игра по упрощенным правилам	Освоение техники ведения мяча д./з Контрольные упражнения
15.	Освоение техники ударов по воротам	1			Техника ударов по воротам	Удары по воротам на точность Игра по упрощенным правилам	Удары по воротам на точность д./з Контрольные тесты
16.	Освоение индивидуальной техники защиты	1			Индивидуальная техника защиты	Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря Игра по упрощенным правилам	Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря д/з Упражнение на развитие координационных способностей
17.	Освоение тактики игры	1			Тактика свободного нападения, позиция	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам д./з Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
18.	Тактические действия в нападении	1			Игра в треугольник, квадрат, ромб	Игра по упрощенным правилам, используя различные схемы расстановки игроков	Жонглирование футбольным мячом
19.	Тактические действия в защите	1			Тактические схемы игры, персональная защита	Игра по упрощенным правилам, используя различные схемы расстановки игроков	Обводка стоек восьмеркой футбольным мячом
20.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1			Зонная защита	Игра по упрощенным правилам, используя различные схемы расстановки игроков	Повторить правила игры в футбол

21.	Удар по мячу с подъема	1			Внутренняя часть подъема	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам	д/з Повторить правила игры в футбол
22.	Передачи мяча	1			Внешняя часть стопы	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам	д/з Жесты судьи
23.	Технико-тактические действия в нападении	1			Тактическая схема игры	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам	ОРУ с предметами
24.	Технико-тактические действия в защите	1			Контратака	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам	Контрольные упражнения
25.	Основная стойка вратаря	1			Партнер, вратарь, голкипер, пенальти	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам	Контрольные тесты
26.	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам	1			Офсайд	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам	Жонглирование ногой и головой футбольным мячом

2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Гимнастика с основами акробатики Правила техники безопасности и страховки	22 1			Правила техники безопасности и страховки	Правила поведения на уроке гимнастики, подготовка инвентаря	Общеразвивающие и строевые упражнения д./з Организующие команды и приемы .стр.66
2.	Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три шеренги	1			Строй, шеренга, дистанция, интервал	Общеразвивающие и строевые упражнения.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами д./з Показатели здоровья человека .стр.16-21
3.	Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три колонны	1			Строевые приемы Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», повороты на месте	Общеразвивающие и строевые упражнения. Соблюдение правил передвижений строем	Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три колонны д/з стр.66-67
4.	Освоение строевых упражнений. Перестроение из одной шеренги в две и три	1			Построения и перестроения	Общеразвивающие и строевые упражнения. Передвижение строевым шагом	Освоение перестроений из одной шеренги в две или три д./з Правильный режим.стр.21

	шеренги.						
5.	Освоение строевых упражнений. Строевые команды, передвижения строем	1			Строевые команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»	Общеразвивающие и строевые упражнения. Передвижение строевым шагом и обычным шагом по определенной траектории	Строевые команды, передвижения строем. Передвижение строевым шагом и обычным шагом по определенной траектории. д/з Показатели физического развития человека. Стр.23
6.	Освоение строевых упражнений. Размыкания и смыкания строя	1			Размыкания, смыкания	Строевые команды для изменения длины шага, для изменения скорости шага, передвижения строем	Освоение строевых упражнений. Размыкания и смыкания строя. Выполнение команд для изменения длины шага, для изменения скорости шага. д/з Осанка человека стр.24
7.	Акробатические упражнения .Развитие координационных способностей	1			Координационные способности	Общеразвивающие упражнения для развития координации	Составление общеразвивающих упражнений для развития координации в группах. Анализ выполненных упражнений. д/з Выучить комплекс упражнений стр.27
8.	Акробатические упражнения. Перекат вперед в упор присев	1			Перекат, упор, присед	Общеразвивающие упражнения для развития координации	Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения подготавливающие к выполнению задания.Перекат вперед в упор присев. д/з стр.67
9.	Акробатические упражнения Перекат назад	1			Гимнастические термины. Стойки, выпады, седы	Акробатические упражнения. Перекат вперед в упор присев	Акробатические упражнения подготавливающие к выполнению задания. Перекат назад. д/з стр.68
10.	Акробатические упражнения Кувырок вперед в группировке	1			Гимнастические термины. Упоры и положения лежа	Акробатические упражнения Перекат назад	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед в группировке. д/з стр.68, рис.1Пошаговое описание упражнения
11.	Акробатические упражнения Стойка на лопатках	1			Гибкость, амплитуда движений, равновесие	Общеразвивающие упражнения для развития равновесия	Общеразвивающие упражнения для развития равновесия и координации. Стойка на лопатках. д/з Способы закаливания
12.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1			Гимнастические термины. Висы	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. д/з стр.70
13.	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами	1			Гимнастические снаряды, хват, способы лазания на снарядах	Лазание по гимнастической стенке , наклонной скамье	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. д/з стр.72,рис.3
14.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Ходьба по гимнастической	1			Гимнастическая скамья, равновесие	Упражнения с гимнастической скамейкой. Ходьба по гимнастической скамейке с	Упражнения с гимнастической скамейкой составленных самостоятельно. Ходьба по

	скамейке с различными положениями рук и ног					различными положениями рук и ног	гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. д/з Виды физической подготовки стр.32
15.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Расхождение вдвоем узкой площади опоры	1			Гимнастическая скамья, равновесие, работа в парах	Общеразвивающие упражнения для развития равновесия	Упражнения с гимнастической скамейкой. Расхождение вдвоем узкой площади опоры. д/з стр.71
16.	Упражнения на перекладине. Висы согнувшись и прогнувшись	1			Вис, перекладина	Общеразвивающие упражнения для развития силы, выносливости	Упражнения на перекладине. Висы согнувшись и прогнувшись. д/з Как планировать занятия стр.32
17.	Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание рук в висе	1			Упор, сила	Общеразвивающие упражнения для развития силы, выносливости	Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание рук в висе. д/з Развитие мышечной силы стр.48
18.	Упражнения на гимнастической стенке	1			Гимнастическая стенка, партнер	Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамье	Упражнения на гимнастической стенке. д/з Выучить комплекс 1 стр.48
19.	Развитие гибкости Упражнения с партнером	1			Гибкость, работа в парах	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, равновесия в работе с партнером	Развитие гибкости. Упражнения с партнером д/з Выучить комплекс упражнений стр.55
20.	Акробатические упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1			Акробатика, лазания, перелазания	Комбинации из разученных упражнений	Акробатические упражнения и упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики д/з Выучить комплекс 2 стр.49
21.	Упражнения и комбинации на гимнастической стенке	1			Навыки, умения, комбинации упражнений	Комбинации из разученных упражнений	Упражнения и комбинации на гимнастической стенке Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики д/з Выучить комплекс 3 стр.50
22.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1			Полоса препятствий,	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики д/з Режим питания

3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Гимнастика с основами акробатики Освоение строевых упражнений	2			«Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Освоение строевых упражнений Подвижные игры с элементами акробатики д./з Личная гигиена
		1					
2.	Комбинации из разученных упражнений	1			Виды упражнений	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, равновесия в	Составление комплекса акробатических упражнений. д/з

					работе с партнером	Развитие гибкости	
3.	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке	20 1			Техника, безопасность, температурный режим, лыжи	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Переноска и одевание лыж .Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий д./з Требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовки
4.	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах	1			Обморожение, первая помощь	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 200 м д./з. Повторить теоретический материал по лыжной подготовке
5.	Освоение техники лыжных шагов	1			Одновременный бесшажный ход	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 200 м Одновременный бесшажный ход д./з Попеременный двухшажный ход стр. 76
6.	Освоение техники лыжных шагов	1			Одновременный бесшажный ход	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 200 м Одновременный бесшажный ход д./з Попеременный двухшажный ход стр. 76
7.	Стойки лыжника	1			Основные стойки при передвижении	Передвижение на лыжах до 300 м	Отработка стоек на ровных участках, спусках и преодолении препятствий. д/з стр.78
8.	Одновременный одношажный ход	1			Одновременный одношажный ход	Передвижение на лыжах до 300 м	Передвижение на лыжах до 300 м Одновременный бесшажный ход д./з Одновременный двухшажный ход ,техника выполнения
9.	Одновременный одношажный ход	1			Одновременный одношажный ход	Передвижение на лыжах до 300 м	Передвижение на лыжах до 300 м Одновременный бесшажный ход д./з Одновременный двухшажный ход
10.	Одновременный двухшажный ход	1			Одновременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах до 500 м	Передвижение на лыжах до 500 м д./з Подъем «елочкой» стр.77
11.	Одновременный двухшажный ход	1			Одновременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах до 500 м	Передвижение на лыжах до 500 м д./з Подъем «елочкой» стр.77
12.	Подъем «елочкой»	1			Подъем «елочкой»	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км Подъем «елочкой» д./з Торможение «плугом» стр. 79-80
13.	Торможение и поворот «плугом»	1			Торможение и поворот «плугом»	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км. Подъем «елочкой» . Торможение «плугом» д./з стр. 79-80
14.	Повороты на месте	1			Способы поворотов на месте	Передвижение на лыжах до 1 км	Способы поворотов на месте. Передвижение на лыжах до 1 км. д/з Движение по ровной местности стр.76
15.	Прохождение дистанции 1 км	1			Дистанция	Упражнения на восстановление дыхания	Прохождение дистанции 1 км д./з Подъем «полуелочкой»
16.	Поворот на месте махом. Игра «Гонка лидеров».	1			Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Поворот «переступанием»

17.	Игры «Гонки с преследованием»	1			Гонки с выбыванием, олимпийская система, остановка рывком	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Передвижение на лыжах до 1,5 км Игры «Остановка рывком» д./з Поворот «упором» стр. 136
18.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Торможение «плугом»
19.	Подъем в гору скользящим шагом	1			Лыжные мази	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Упражнения для разминки на занятиях лыжной подготовки
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			Склон, одежда лыжника	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Силовая подготовка.
21.	Движения на поворотах	1			Повороты с переступанием на внешнюю лыжу	Прохождение дистанций отработанными способами передвижений	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Занятия на открытом воздухе
22.	Прохождение дистанции 1 км на время	1			Дистанция	Упражнения на восстановление дыхания	Прохождение дистанции 1 км на время согласно нормативам ГТО д./з Режим дня
23.	Легкая атлетика Челночный бег 3x10м	8 1			Президентские состязания, эстафетная палочка	Эстафеты	Челночный бег 3x10м д./з Эстафета 4x100 м
24.	Поднимание туловища за 30 с	1			Нормативы	Беговые упражнения	Поднимание туловища за 30 с д./з стр. 37
25.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1			Реакция	Игры на материале легкой атлетики	Специальные беговые и прыжковые упражнения . д./з стр. 39
26.	Бег на 1000 м	1			Олимпийские игры	Упражнения на восстановление дыхания	Стр. 37
27.	Бег на 1500 м	1			Восстановление дыхания	Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 1500 м Упражнения на восстановление дыхания д./з Легкая атлетика – бег на длинные дистанции стр. 69
28.	Метание малого мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1			Набивной мяч, метание	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин. Броски набивного мяча (2 кг)	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин. д./з Метание стр. 75
29.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1			Прыжковые упражнения	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». д./з составление индивидуального комплекса прыжковых упражнений

30.	Мониторинг промежуточного контроля	1				описание техники выполнения упражнений	Самостоятельная индивидуальная работа д/з Организация соревнований по легкой атлетике
31*	Эстафеты. Низкий и высокий старт	1			Низкий и высокий старт	Общеразвивающие упражнения с предметами	Эстафеты с различными предметами. д/з Беговые упражнения
32*	Высокий старт от 10 до 15 м	1			Ускорение, рост, вес	Бег с ускорением от 30 до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. д/з Измерение ЧСС
33*	Бег на результат 60 м	1			Результат, скоростной бег, скорость	Скоростной бег до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м д./з

* темы уроков для 5 в класса

4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План	Факт			
1	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры	7 1			Высокий старт	Общеразвивающие упражнения на месте Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Общеразвивающие упражнения на месте д./з. Питьевой режим
2.	Высокий старт от 10 до 15 м	1			Ускорение, рост, вес	Бег с ускорением от 30 до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. д/з Измерение ЧСС
3.	Бег на результат 60 м	1			Результат, скоростной бег, скорость	Скоростной бег до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м д./з
4.	Прыжки в длину с разбега	1			Программа, равномерный темп	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Прыжки в длину с разбега Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. д./з
5.	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1			Прыжок, разбег, приземление	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. д./з Самоконтроль
6.	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1			Прыжок, разбег, приземление	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. д./з Самоконтроль
7.	Бег на 1000 м	1			Восстановление дыхания	Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 1000 м Упражнения на восстановление дыхания д./з Легкая атлетика. Правила проведения соревнований
8.	Спортивные игры:	5			Внутренняя	Ускорения и старты из различных	Овладение техникой передвижений,

	Футбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			сторона стопы, внешняя сторона стопы	положений Игра по упрощенным правилам	остановок, поворотов и стоек д./з Удар по мячу серединой подъема стр. 80-81
9.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	1			Середина подъема, угловой удар, свободный удар	Совершенствование освоенного	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема д./з Остановка летящего мяча серединой подъема стр. 80-81
10.	Освоение техники ведения мяча Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1			Ведущая и неведущая нога	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой Игра по упрощенным правилам	Освоение техники ведения мяча д./з Контрольные упражнения
11.	Освоение техники ударов по воротам	1			Техника ударов по воротам	Удары по воротам на точность Игра по упрощенным правилам	Удары по воротам на точность д./з Отработка индивидуальной техники игры
12.	Освоение индивидуальной техники защиты Перехваты мяча	1			Индивидуальная техника защиты, перехват, вратарь	Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря Игра по упрощенным правилам	Освоение индивидуальной техники защиты д./з Упражнения на развитие быстроты стр. 56
13.	Знания о физической культуре Древние Олимпийские игры	3 1			Олимпия, Геракл	Древние Олимпийские игры	Древние Олимпийские игры д./з стр.6
14.	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.	1			Мифы и легенды об Олимпии	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. д./з стр.7
15.	Виды состязаний в древности	1			Состязания, виды соревнований	Виды состязаний в древности Бег, прыжки	Виды состязаний в древности. д./з Составление таблицы победителей в разных видах спорта на древних Олимпийских играх
16.	Организация здорового образа жизни Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья	3 1			Здоровье, признаки здорового человека	Здоровый образ жизни, занятия физическими упражнениями	Составление списка составляющих понятие «здоровье» своих товарищей д./з стр.21-24
17.	Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота	1			Пульс, масса тела, длина тела	Физическое развитие	Проведение измерений для выявления показателей физического здоровья д./з Составление таблицы на основании

	дыхания; масса и длина тела, их соотношение					измерений
18.	Резервы здоровья	1		Резервы здоровья	Закаливание организма	Проведение теста проверки резервов здоровья д/з стр.21-24
19.	Планирование занятий физической культурой Виды физической подготовки	2 1		Физическая подготовка, специальная физическая и спортивная подготовка	Общеразвивающие упражнения	Бег, ходьба, подвижные игры д/з стр.32-40
20.	Методика планирования занятий физической культурой	1		Постановка целей, оценка индивидуальных особенностей организма	Общеразвивающие упражнения	Постановка целей, оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий д/з стр.33-40
21.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики.	4 1		Утренняя гимнастика, нагрузка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без	Подбор нагрузки, составление индивидуального комплекса упражнений, правильная запись упражнений д/з комплекс №1 стр.43
22*	Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики	1		Утренняя гимнастика, нагрузка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без	Подбор нагрузки, составление индивидуального комплекса упражнений, правильная запись упражнений д/з комплекс №2 стр.44
23*	Цель выполнения физкультминуток.	1		Физкультминутка	Общеразвивающие упражнения	Разработка индивидуального комплекса упражнений физкультминутки для снятия общего утомления д/з стр.45 (№1,2)
24*	Комплексы упражнений для физкультминуток	1		Утомление	Общеразвивающие упражнения	Разработка индивидуального комплекса упражнений физкультминутки для снятия общего утомления д/з стр.45 (№3,4)

* темы уроков для 5 а,б класса

Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №1 г. Красный Кут Саратовская область

«Согласовано» Руководитель ШМО	«Согласовано» Зам. руководителя по УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ \Пак А.П.\ Протокол № от « » 201 г.	_____ \Казакова Л.Н.\ « » 201 г.	_____ \Закора Л.А.\ Приказ № от « » 201 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Пак Анны Павловны
учителя по физической культуре
МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
6 «А», «Б», «В» класс

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №
от « » 201 г.

2016-2017 учебный год

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

Программа и учебники для учащихся 5-7 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также

на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при 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.

Требования к уровню подготовки учащихся обучающихся по данной программе

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;

- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

- **уметь:**
- выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения физкультминуток;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- оказывать доврачебную помощь при травмах;
- оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;

- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- организовывать досуг средствами физической культуры;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Учебно-тематический план (по разделам)

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Организация здорового образа жизни	2
3	Планирование занятий физической культурой	3
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	90
5.1	Гимнастика с основами акробатики	23
5.2	Легкая атлетика	23
5.3	Лыжные гонки	20
5.4	Спортивные игры. Волейбол	24
	Всего часов	102

Календарно-тематическое планирование
в 6 «А», «Б», «В» классе
учителя по физической культуре
Пак А.П.

количество учебных часов:

102 часа (3 часа в неделю)

1 четверть

№ n/n	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры	10 1			Высокий старт	Общеразвивающие упражнения на месте Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Общеразвивающие упражнения на месте д./з. Научитесь управлять собой «Характер»
2.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1			Ускорение, рост, вес	Бег с ускорением от 30 до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. д./з Физическое воспитание «Самовоспитание»
3.	Бег на результат 60 м	1			Результат, скоростной бег, скорость	Скоростной бег до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м д./з самоанализ «Разработка программы и личного плана самовоспитания»
4.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			Программа, равномерный темп	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Прыжки в длину с разбега Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. д./з Реализация программы
5.	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание»	1			Самоконтроль	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега д./з Самоконтроль
6.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1			Метание, теннисный мяч, коридор	Метание теннисного мяча на заданное расстояние; на дальность в коридор 8-10 м. Бег в равномерном темпе от 9 до 10 м	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин, д/з Влияние физических упражнений на основные системы организма
7.	Упражнения с набивными мячами	1			Набивной мяч	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин. д/з Метание
8.	Бег на 1000 м	1			Восстановление дыхания	Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 1200 м Упражнения на восстановление дыхания д./з Легкая атлетика – бег на длинные дистанции
9.	Старты из различных исходных положений	1			Тройной прыжок в длину с разбега	Прыжки со скакалкой	Тройной прыжок – теория. д./з Бег на длинные дистанции
10.	Варианта челночного бега	1			Стартовый разгон	Прыжки в длину с разбега	Специальные прыжковые упражнения д/з Прыжки
11.	Спортивные игры: Волейбол	17			Волейбол	Комбинации из освоенных элементов техники	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек д./з Передача и прием мяча

	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1				передвижений	после передвижения
12.	Освоение техники приема и передач мяча	1			Передача мяча, сетка, прием мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, над собой и через сетку	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, над собой и через сетку. Пионербол. д/з Основные правила игры
13.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			Психомоторные способности	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Игра по упрощенным правилам. Пионербол. д/з Стойка и передача мяча
14.	Освоение техники нижней прямой подачи	1			Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Пионербол. д/з Верхняя прямая подача
15.	Прием мяча двумя руками сверху	1			Передача сверху	Передача сверху, перемещения при приеме сверху	Передача сверху, перемещения при приеме сверху д/з Силовая подготовка
16.	Прием мяча двумя руками снизу	1			Передача снизу	Передача снизу, перемещения при приеме снизу	Передача снизу, перемещения при приеме снизу д/з Беговые и прыжковые упражнения
17.	Передача сверху в прыжке	1			Передача сверху в прыжке	Передача сверху в прыжке	Передача сверху в прыжке. Применение разученных упражнений в игре д/з Повторить правила игры
18.	Расстановка игроков в волейболе	1			Расстановка	Игра с соблюдением переходов	Игра по упрощенным правилам с соблюдением переходов и расстановки игроков д/з Жесты судьи
19.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1			Подача, виды подач	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам д/з Закаливание
20.	Правила соревнований	1			Расстановка, счет	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков д/з Режим дня
21.	Подача мяча	1			Передача мяча, сетка, прием мяча	Выбор места для выполнения нижней подачи	Игра по упрощенным правилам. подача с сокращенного расстояния. д/з Беговые упражнения
22.	Игра в пионербол	1			Бросок, ловля мяча	Действия в защите и нападении	Игра в пионербол д/з ОРУ
23.	Игра по упрощенным правилам	1			Переходы	Игра в волейбол по упрощенным правилам	Игра в волейбол по упрощенным правилам д/з Повторить правила соревнований

24.	Закрепление техники перемещений и владения мячом	1			Техника владения мячом	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. д/з Силовая подготовка мячом
25.	Овладение организаторскими способностями	1			Соревнование, судья, помощник судьи	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. Пионербол. д/з Повторить правила игры
26.	Освоение тактики игры	1			Тактика свободного нападения	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Игра по упрощенным правилам. д/з Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Гимнастика с основами акробатики Правила техники безопасности и страховки	22 1			Правила техники безопасности и страховки	Правила поведения на уроке гимнастики, подготовка инвентаря	Общеразвивающие и строевые упражнения д./з Организующие команды и приемы .стр.66
2.	Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три шеренги	1			Строй, шеренга, дистанция, интервал	Общеразвивающие и строевые упражнения.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами д./з Показатели здоровья человека .стр.16-21
3.	Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три колонны	1			Строевые приемы Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», повороты на месте	Общеразвивающие и строевые упражнения. Соблюдение правил передвижений строем	Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три колонны д/з стр.66-67
4.	Освоение строевых упражнений. Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги.	1			Построения и перестроения	Общеразвивающие и строевые упражнения. Передвижение строевым шагом	Освоение перестроений из одной шеренги в две или три д./з Правильный режим.стр.21
5.	Освоение строевых упражнений. Строевые команды, передвижения строем	1			Строевые команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»	Общеразвивающие и строевые упражнения. Передвижение строевым шагом и обычным шагом по определенной траектории	Строевые команды, передвижения строем. Передвижение строевым шагом и обычным шагом по определенной траектории. д/з Показатели физического развития человека. Стр.23
6.	Освоение строевых упражнений. Размыкания и смыкания строя	1			Размыкания, смыкания	Строевые команды для изменения длины шага, для изменения скорости шага, передвижения строем	Освоение строевых упражнений. Размыкания и смыкания строя. Выполнение команд для изменения длины шага, для изменения скорости шага. д/з Осанка человека стр.24

7.	Акробатические упражнения .Развитие координационных способностей	1			Координационные способности	Общеразвивающие упражнения для развития координации	Составление общеразвивающих упражнений для развития координации в группах.Анализ выполненных упражнений. д/з Выучить комплекс упражнений стр.27
8.	Акробатические упражнения. Кувырок назад в группировке в упор присев (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девушки)	1			Перекат, упор, присед	Общеразвивающие упражнения для развития координации	Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения подготавливающие к выполнению задания. Кувырок назад в группировке в упор присев (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девушки)д/з стр.67
9.	Акробатические упражнения Два кувырка вперед в упор присев	1			Гимнастические термины. Стойки, выпады, седы	Акробатические упражнения. Перекат вперед в упор присев	Акробатические упражнения подготавливающие к выполнению задания. Два кувырка вперед в упор присев .д/з стр.68
10.	Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя	1			Гимнастические термины. Упоры и положения лежа	Акробатические упражнения Перекат назад	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. «Мост» из положения стоя. д/з стр.68, рис.1Пошаговое описание упражнения
11.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прыжок через гимнастического коня боком	1			Гибкость, амплитуда движений, равновесие	Общеразвивающие упражнения для развития равновесия	Общеразвивающие упражнения для развития равновесия и координации. Прыжок через гимнастического коня боком . д/з Способы закаливания
12.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1			Гимнастические термины. Висы	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием д/з стр.70
13.	Упражнения на спортивных снарядах. Вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в вися.	1			Гимнастические снаряды, хват, способы лазания на снарядах	Лазание по гимнастической стенке , наклонной скамье	Упражнения на спортивных снарядах. Вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в вися. д/з стр.72,рис.3
14.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног	1			Гимнастическая скамья, равновесие	Упражнения с гимнастической скамейкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног	Упражнения с гимнастической скамейкой составленных самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. д/з Виды физической подготовки стр.32
15.	Упражнения с	1			Гимнастическая	Общеразвивающие упражнения	Упражнения с гимнастической скамейкой.

	гимнастической скамейкой. Расхождение вдвоем узкой площади опоры				скамья, равновесие, работа в парах	для развития равновесия	Расхождение вдвоем узкой площади опоры. д/з стр.71
16.	Упражнения на перекладине. Висы согнувшись и прогнувшись	1			Вис, перекладина	Общеразвивающие упражнения для развития силы, выносливости	Упражнения на перекладине. Висы согнувшись и прогнувшись. д/з Как планировать занятия стр.32
17.	Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание рук в висе	1			Упор, сила	Общеразвивающие упражнения для развития силы, выносливости	Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание рук в висе. д/з Развитие мышечной силы стр.48
18.	Упражнения на гимнастической стенке	1			Гимнастическая стенка, партнер	Лазание по гимнастической стенке , наклонной скамье	Упражнения на гимнастической стенке. д/з Выучить комплекс 1 стр.48
19.	Развитие гибкости Упражнения с партнером	1			Гибкость, работа в парах	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, равновесия в работе с партнером	Развитие гибкости. Упражнения с партнером д/з Выучить комплекс упражнений стр.55
20.	Акробатические упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1			Акробатика, лазания, перелазания	Комбинации из разученных упражнений	Акробатические упражнения и упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики д/з Выучить комплекс 2 стр.49
21.	Упражнения и комбинации на гимнастической стенке	1			Навыки, умения, комбинации упражнений	Комбинации из разученных упражнений	Упражнения и комбинации на гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. д/з выучить комплекс 3 стр.50
22.	Освоение обще-развивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1			Полоса препятствий,	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики д/з Режим питания

3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Организация здорового образа жизни Правильный режим дня	2 1			Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, занятия физическими упражнениями	Выявление основных показателей здорового образа жизни в собственном расписании дня д/з Раскрыт понятие ЗОЖ
2.	Распорядок дня	1			Распорядок дня	Составление рационального распорядка дня	Умение самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня д/з Составление рационального распорядка дня
3.	Лыжная подготовка	20			Техника,	Переноска и одевание лыж,	Переноска и одевание лыж .Правила

	Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке	1			безопасность, температурный режим, лыжи	скользящий шаг Передвижение на лыжах	самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий д./з Требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовки
4.	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах	1			Обморожение, первая помощь	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 200 м д./з. Повторить теоретический материал по лыжной подготовке
5.	Освоение техники лыжных шагов	1			Одновременный бесшажный ход	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 200 м Одновременный бесшажный ход д./з Попеременный двухшажный хода стр. 76
6.	Освоение техники лыжных шагов	1			Одновременный бесшажный ход	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 200 м Одновременный бесшажный ход д./з Попеременный двухшажный хода стр. 76
7.	Стойки лыжника	1			Основные стойки при передвижении	Передвижение на лыжах до 300 м	Отработка стоек на ровных участках, спусках и преодолении препятствий. д./з стр.78
8.	Одновременный одношажный ход	1			Одновременный одношажный ход	Передвижение на лыжах до 300 м	Передвижение на лыжах до 300 м Одновременный бесшажный ход д./з Одновременный двухшажный ход стр. 76
9.	Одновременный одношажный ход	1			Одновременный одношажный ход	Передвижение на лыжах до 300 м	Передвижение на лыжах до 300 м Одновременный бесшажный ход д./з Одновременный двухшажный ход стр. 76
10.	Одновременный двухшажный ход	1			Одновременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах до 500 м	Передвижение на лыжах до 500 м д./з Подъем «полуелочкой» стр.77
11.	Попеременный двухшажный ход	1			Одновременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах до 500 м	Передвижение на лыжах до 500 м д./з Подъем «полуелочкой» стр.77
12.	Подъем «полуелочкой», «лесенка», «елочка»	1			Подъем «елочкой»	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км Подъем «полуелочкой» д./з Торможение «плугом» стр. 79-80
13.	Торможение и поворот «плугом»	1			Торможение и поворот «плугом»	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км. Подъем «полуелочкой» . Торможение «плугом» д./з стр. 79-80
14.	Повороты на месте	1			Способы поворотов на месте	Передвижение на лыжах до 1 км	Способы поворотов на месте. Передвижение на лыжах до 1 км. д./з Движение по ровной местности стр.76
15.	Прохождение дистанции 1 км	1			Дистанция	Упражнения на восстановление дыхания	Прохождение дистанции 1 км д./з Подъем «полуелочкой»
16.	Поворот на месте махом. Игра «Гонка лидеров».	1			Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Поворот «переступанием»
17.	Игры «Гонки с преследованием»	1			Гонки с выбыванием, олимпийская	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Передвижение на лыжах до 1,5 км Игры «Остановка рывком» д./з Поворот «упором» стр. 136

					система, остановка рывком		
18.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Торможение «плугом»
19.	Подъем в гору скользящим шагом	1			Лыжные мази	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Упражнения для разминки на занятиях лыжной подготовки
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			Склон, одежда лыжника	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Силовая подготовка.
21.	Движения на поворотах	1			Повороты с переступанием на внешнюю лыжу	Прохождение дистанций отработанными способами передвижений	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Занятия на открытом воздухе
22.	Прохождение дистанции 1 км на время	1			Дистанция	Упражнения на восстановление дыхания	Прохождение дистанции 1 км на время согласно нормативам ГТО д./з Режим дня
23.	Спортивные игры: Волейбол Игра по упрощенным правилам	7 1			Переходы	Игра в волейбол по упрощенным правилам	Игра в волейбол по упрощенным правилам д/з Повторить правила соревнований
24.	Закрепление техники перемещений и владения мячом	1			Техника владения мячом	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. д/з Силовая подготовка
25.	Овладение организаторскими способностями	1			Соревнование, судья, помощник судьи	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. Пионербол. д/з Повторить правила игры
26.	Освоение тактики игры	1			Тактика свободного нападения	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Игра по упрощенным правилам. д/з Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
27.	Освоение техники прямого нападающего удара	1			Прямой нападающий удар, терминология	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером д/з Терминология в волейболе
28.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1			Прием, передача, удар, координационные способности	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. д/з Утренняя зарядка
29.	Мониторинг промежуточной аттестации	1					
30.	Знания о физической культуре	2 1			Олимпия, Геракл	Древние Олимпийские игры	Древние Олимпийские игры д/з стр.6

	Древние Олимпийские игры					
31*	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.	1			Мифы и легенды об Олимпии	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.

* Тема урока для 6 в класса

4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План	Факт			
1	Легкая атлетика Челночный бег 3x10м	13 1			Президентские состязания, эстафетная палочка	Эстафеты	Челночный бег 3x10м д/з Эстафета 4x100 м
2.	Поднимание туловища за 30 с	1			Нормативы	Беговые упражнения	Поднимание туловища за 30 с д/з стр. 37
3.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1			Реакция	Игры на материале легкой атлетики	Специальные беговые и прыжковые упражнения . д/з стр. 39
4.	Бег на 1000 м	1			Олимпийские игры	Упражнения на восстановление дыхания	Стр. 37
5.	Бег на 1500 м	1			Восстановление дыхания	Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 1500 м Упражнения на восстановление дыхания д./з Легкая атлетика – бег на длинные дистанции стр. 69
6.	Метание малого мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1			Набивной мяч, метание	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин. Броски набивного мяча (2 кг)	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин. д./з Метание стр. 75
7.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1			Прыжковые упражнения	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». д/з составление индивидуального комплекса прыжковых упражнений
8.	Эстафеты. Низкий и высокий старт	1			Низкий и высокий старт	Общеразвивающие упражнения с предметами	Эстафеты с различными предметами. д/з Беговые упражнения
9.	Высокий старт от 10 до 15 м	1			Ускорение, рост, вес	Бег с ускорением от 30 до 50м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. д/з

						Измерение ЧСС
10.	Бег на результат 60 м	1		Результат, скоростной бег, скорость	Скоростной бег до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м д./з
11.	Прыжки в длину с разбега	1		Программа, равномерный темп	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Прыжки в длину с разбега Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. д./з
12.	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1		Прыжок, разбег, приземление	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. д./з Самоконтроль
13.	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1		Прыжок, разбег, приземление	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. д./з Самоконтроль
14.	Гимнастика с основами акробатики Освоение строевых упражнений	2 1		«Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Освоение строевых упражнений Подвижные игры с элементами акробатики д./з Личная гигиена
15.						
16.	Планирование занятий физической культурой Определение собственного типа телосложения	3 1		Типы телосложения	Общеразвивающие упражнения	Сравнение групп людей с разным типом телосложения. Бег,ходьба, подвижные игры д/з стр.32-40
17.	Оценка собственной физической подготовленности	1		Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости	Общеразвивающие упражнения	Тесты для оценки физической подготовленности. д/з стр.33-40
18.	Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	1		Тесты для оценки уровня развития гибкости, координации движений	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, координации движения	Тесты для оценки физической подготовленности. д/з стр.33-40
19.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития мышечной силы	4 1		Утренняя гимнастика, нагрузка	Общеразвивающие упражнения для развития мышечной силы	Подбор нагрузки, составление индивидуального комплекса упражнений, правильная запись упражнений д/з комплекс №1 стр.43
20.	Развитие двигательных качеств. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.	1		Утренняя гимнастика, нагрузка	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	Подбор нагрузки, составление индивидуального комплекса упражнений, правильная запись упражнений д/з комплекс №2 стр.44

21.	Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития быстроты.	1			Физкультминутка	Общеразвивающие упражнения для развития быстроты	Разработка индивидуального комплекса упражнений д/з стр.45 (№1,2)
22.	Комплексы упражнений для развития координации движений.	1			Утомление	Общеразвивающие упражнения для развития координации движений	Разработка индивидуального комплекса упражнений д/з стр.45 (№3,4)
23.	Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости.	1			Режим тренировочной нагрузки	Общеразвивающие упражнения для развития быстроты	Беговые и прыжковые упражнения, дозировка нагрузки. д/з Самоконтроль
24*	Спортивные игры	1			Правила игры	Правила проведения соревнований	Игра в мини-волейбол. Ознакомление с правилами пляжного волейбола. д/з Жеребьевка

* Тема урока для 6 а,б класса

Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №1 г. Красный Кут Саратовская область

«Согласовано» Руководитель ШМО	«Согласовано» Зам. руководителя по УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
_____ \Пак А.П.\ Протокол № от « » 201 г.	_____ \Казакова Л.Н.\ « » 201 г.	_____ \Закора Л.А.\ Приказ № от « » 201 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Пак Анны Павловны
учителя по физической культуре
МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут
7 «А», «Б», «В» класс

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №
от « » 201 г.

2016-2017 учебный год

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

Программа и учебники для учащихся 5-7 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники

безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при 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.

Требования к уровню подготовки учащихся обучающихся по данной программе

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;

- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;
- **уметь:**
 - выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
 - выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;
 - выполнять упражнения физкультурминуток;
 - выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
 - составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
 - выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
 - выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
 - оказывать доврачебную помощь при травмах;
 - оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
 - оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
 - пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
 - организовывать досуг средствами физической культуры;

- организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

Представленная учебная программа реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо использовать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие чрезмерной учебной нагрузки на организм учащихся. С этой целью необходимо соблюдать рациональную организацию режима учебных занятий и режима дня школьника, включающую чередование различных видов двигательной деятельности, умственной и физической нагрузок.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Учебно-тематический план (по разделам)

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Организация здорового образа жизни	2
3	Планирование занятий физической культурой	3
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	90
5.1	Гимнастика с основами акробатики	23
5.2	Легкая атлетика	23
5.3	Лыжные гонки	20
5.4	Спортивные игры. Баскетбол	24
	Всего часов	102

Календарно-тематическое планирование
в 7 «А», «Б», «В» классе
учителя по физической культуре
Пак А.П.

количество учебных часов:

102 часа (3 часа в неделю)

1 четверть

№ n/n	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках физической культуры	10 1			Высокий старт	Общеразвивающие упражнения на месте Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Общеразвивающие упражнения на месте д./з. Научитесь управлять собой «Характер»
2.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1			Ускорение, рост, вес	Бег с ускорением от 30 до 50м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. д/з Физическое воспитание «Самовоспитание»
3.	Бег на результат 60 м	1			Результат, скоростной бег, скорость	Скоростной бег до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м д./з самоанализ «Разработка программы и личного плана самовоспитания»
4.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			Программа, равномерный темп	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Прыжки в длину с разбега Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. д./з Реализация программы
5.	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание»	1			Самоконтроль	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега д./з Самоконтроль
6.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1			Метание, теннисный мяч, коридор	Метание теннисного мяча на заданное расстояние; на дальность в коридор 8-10 м. Бег в равномерном темпе от 9 до 10 м	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча на заданное расстояние; на дальность в коридор 5- 6 м. Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин, д/з Влияние физических упражнений на основные системы организма
7.	Упражнения с набивными мячами	1			Набивной мяч	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин. д/з Метание
8.	Бег на 1000 м	1			Восстановление дыхания	Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 1200 м Упражнения на восстановление дыхания д./з Легкая атлетика – бег на длинные дистанции
9.	Старты из различных исходных положений	1			Тройной прыжок в длину с разбега	Прыжки со скакалкой	Тройной прыжок – теория. д/з Бег на длинные дистанции
10.	Варианта челночного бега	1			Стартовый разгон	Прыжки в длину с разбега	Специальные прыжковые упражнения д/з Прыжки
11.	Спортивные игры:	16			Заслон, тройка и	Игры и игровые задания	Овладение техникой передвижений, остановок,

	Баскетбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			малая восьмерка		поворотов и стоек д./з стр.84-86
12.	Освоение ловли и передачи мяча	1			Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Передача мяча одной рукой снизу.д/з Основные правила игры
13.	Освоение техники ведения мяча	1			Зонная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Передача мяча двумя руками снизу. д/з Стойка и передача мяча
14.	Совершенствование в освоенных упражнениях	1			Персональная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Бросок двумя руками от груди с места. д/з Ловля и передача мяча после передвижения
15.	Овладение техникой бросков мяча	1			Позиционное нападение	Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола	Броски одной и двумя руками в прыжке. д/з Силовая подготовка
16.	Овладение техникой бросков мяча	1			Бросок в корзину	Броски одной и двумя руками с места и в движении (максимальное расстояние до корзины 3,6 м) Игра по упрощенным правилам	Броски одной и двумя руками с места и в движении (максимальное расстояние до корзины 3,6 м) д./з Бросок после ведения, бросок одной рукой от плеча с места
17.	Освоение техники ведения мяча	1			Ведение мяча, ведущая и неведущая рука	Ведение с изменением направления и скорости, ведение ведущей и неведущей рукой Игра по упрощенным правилам	Ведение с изменением направления и скорости, ведение ведущей и неведущей рукой д./з Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока
18.	Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры	1			Вырывание и выбивание мяча у соперника	Вырывание и выбивание мяча Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам	Вырывание и выбивание мяча Игра по упрощенным правилам д./з Остановка в 2 шага и вырывание мяча
19.	Овладение техникой защиты	1			Заслон, тройка и малая восьмерка	Игры и игровые задания	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. д/з Силовая подготовка
20.	Освоение техники ловли и передачи мяча в движении со сменой мест	1			Передача мяча	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Игра по упрощенным правилам. д/з Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

21.	Освоение техники ведения мяча с броском в прыжке	1			Зонная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Ведение с изменением направления и скорости, ведение ведущей и неведущей рукой д./з Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока
22.	Совершенствование в освоенных упражнениях	1			Персональная защита	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, ведения и передачи. д/з Личная гигиена
23.	Освоение техники ведения мяча	1			Ведение мяча, ведущая и неведущая рука	Ведение с изменением направления и скорости, ведение ведущей и неведущей рукой Игра по упрощенным правилам	Ведение с изменением направления и скорости, ведение ведущей и неведущей рукой Игра по упрощенным правилам. д/з Размеры баскетбольной площадки
24.	Овладение техникой бросков мяча	1			Позиционное нападение	Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола	Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбола и стритбола. д/з Требования к форме баскетболиста
25.	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1			Правила судейства, протокол	Правила игры в баскетбол	Игра по упрощенным правилам. Стритбол. д/з Повторить правила игры
26.	Игра по упрощенным правилам	1			Персональная защита	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. д/з Силовые упражнения

2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Гимнастика с основами акробатики Правила техники безопасности и страховки	22			Правила техники безопасности и страховки	Правила поведения на уроке гимнастики, подготовка инвентаря	Общеразвивающие и строевые упражнения д./з Организующие команды и приемы .стр.66
		1					
2.	Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три шеренги	1			Строй, шеренга, дистанция, интервал	Общеразвивающие и строевые упражнения.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами д./з Показатели здоровья человека .стр.16-21
3.	Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три колонны	1			Строевые приемы Команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»,	Общеразвивающие и строевые упражнения. Соблюдение правил передвижений строем	Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три колонны д/з стр.66-67

					«Чаще шаг!», «Реже шаг!», повороты на месте		
4.	Освоение строевых упражнений. Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги.	1			Построения и перестроения	Общеразвивающие и строевые упражнения. Передвижение строевым шагом	Освоение перестроений из одной шеренги в две или три д./з Правильный режим.стр.21
5.	Освоение строевых упражнений. Строевые команды, передвижения строем	1			Строевые команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»	Общеразвивающие и строевые упражнения. Передвижение строевым шагом и обычным шагом по определенной траектории	Строевые команды, передвижения строем. Передвижение строевым шагом и обычным шагом по определенной траектории. д/з Показатели физического развития человека. Стр.23
6.	Освоение строевых упражнений. Размыкания и смыкания строя	1			Размыкания, смыкания	Строевые команды для изменения длины шага, для изменения скорости шага, передвижения строем	Освоение строевых упражнений. Размыкания и смыкания строя. Выполнение команд для изменения длины шага, для изменения скорости шага. д/з Осанка человека стр.24
7.	Акробатические упражнения .Развитие координационных способностей	1			Координационные способности	Общеразвивающие упражнения для развития координации	Составление общеразвивающих упражнений для развития координации в группах. Анализ выполненных упражнений. д/з Выучить комплекс упражнений стр.27
8.	Акробатические упражнения. Длинный кувырок , перекат назад из упора присев в стойку на лопатках	1			Перекаат, упор, присед	Общеразвивающие упражнения для развития координации	Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения подготавливающие к выполнению задания. Длинный кувырок , перекат назад из упора присев в стойку на лопатках .д/з стр.67
9.	Акробатические упражнения Два кувырка вперед в упор присев	1			Гимнастические термины. Стойки, выпады, седы	Акробатические упражнения. Перекат вперед в упор присев	Акробатические упражнения подготавливающие к выполнению задания. Два кувырка вперед в упор присев .д/з стр.68
10.	Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя	1			Гимнастические термины. Упоры и положения лежа	Акробатические упражнения Перекат назад	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. «Мост» из положения стоя. д/з стр.68, рис.1Пошаговое описание упражнения
11.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прыжок через гимнастического коня	1			Гибкость, амплитуда движений, равновесие	Общеразвивающие упражнения для развития равновесия	Общеразвивающие упражнения для развития равновесия и координации. Прыжок через гимнастического коня боком . д/з Способы закаливания

	боком						
12.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1			Гимнастические термины. Висы	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием д/з стр.70
13.	Упражнения на спортивных снарядах. Вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висячем положении.	1			Гимнастические снаряды, хват, способы лазания на снарядах	Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамье	Упражнения на спортивных снарядах. Вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висячем положении. д/з стр.72,рис.3
14.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног	1			Гимнастическая скамья, равновесие	Упражнения с гимнастической скамейкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног	Упражнения с гимнастической скамейкой составленных самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. д/з Виды физической подготовки стр.32
15.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Расхождение вдвоем узкой площади опоры	1			Гимнастическая скамья, равновесие, работа в парах	Общеразвивающие упражнения для развития равновесия	Упражнения с гимнастической скамейкой. Расхождение вдвоем узкой площади опоры. д/з стр.71
16.	Упражнения на перекладине. Висы согнувшись и прогнувшись	1			Вис, перекладина	Общеразвивающие упражнения для развития силы, выносливости	Упражнения на перекладине. Висы согнувшись и прогнувшись. д/з Как планировать занятия стр.32
17.	Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание рук в висячем положении	1			Упор, сила	Общеразвивающие упражнения для развития силы, выносливости	Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание рук в висячем положении. д/з Развитие мышечной силы стр.48
18.	Упражнения на перекладине. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине	1			Гимнастическая стенка, партнер	Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамье	Упражнения на гимнастической стенке. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине. д/з Выучить комплекс 1 стр.48
19.	Развитие гибкости Упражнения с партнером	1			Гибкость, работа в парах	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, равновесия в работе с партнером	Развитие гибкости. Упражнения с партнером д/з Выучить комплекс упражнений стр.55
20.	Акробатические	1			Акробатика,	Комбинации из разученных	Акробатические упражнения и упражнения на

	упражнения и упражнения на гимнастической стенке				лазания, перелазания	упражнений	гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики д/з Выучить комплекс 2 стр.49
21.	Лазание по канату в два и три приема	1			Навыки, умения, комбинации упражнений	Комбинации из разученных упражнений	Лазание по канату в два и три приема.д/з выучить комплекс 3 стр.50
22.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1			Полоса препятствий,	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики д./з Режим питания

3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Организация здорового образа жизни Показатели физического развития человека	2 1			Физическое развитие	Понятия «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»	Выявление основных показателей физического развития человека. д/з Раскрыт понятие ЗОЖ
2.	Осанка человека	1			Осанка	Профилактика нарушений осанки	Умение самостоятельно характеризовать значение правильной осанки. д/з Составление комплекса упражнений для поддержания правильной осанки
3.	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке	20 1			Техника, безопасность, температурный режим, лыжи	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Переноска и одевание лыж .Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий д./з Требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовки
4.	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах	1			Обморожение, первая помощь	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 200 м д./з. Повторить теоретический материал по лыжной подготовке
5.	Освоение техники лыжных шагов	1			Одновременный бесшажный ход	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 200 м Одновременный бесшажный ход д./з Попеременный двухшажный хода стр. 76
6.	Освоение техники лыжных шагов	1			Одновременный бесшажный ход	Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 200 м Одновременный бесшажный ход д./з Попеременный двухшажный хода стр. 76
7.	Стойки лыжника	1			Основные стойки при передвижении	Передвижение на лыжах до 300 м	Отработка стоек на ровных участках, спусках и преодолении препятствий. д/з стр.78
8.	Одновременный бесшажный ход	1			Одновременный бесшажный ход	Передвижение на лыжах до 300 м	Передвижение на лыжах до 300 м Одновременный бесшажный ход д./з

						Одновременный двухшажный ход стр. 76
9.	Одновременный одношажный ход	1		Одновременный одношажный ход	Передвижение на лыжах до 300 м	Передвижение на лыжах до 300 м Одновременный бесшажный ход д./з Одновременный двухшажный ход стр. 76
10.	Попеременный двухшажный ход	1		Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах до 500 м	Передвижение на лыжах до 500 м д./з Подъем «полуелочкой» стр.77
11.	Попеременный двухшажный ход	1		Одновременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах до 500 м	Передвижение на лыжах до 500 м д./з Подъем «полуелочкой» стр.77
12.	Подъем «полуелочкой», «лесенка», «елочка»	1		Подъем «елочкой»	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км Подъем «полуелочкой» д./з Торможение «плугом» стр. 79-80
13.	Торможение и поворот «плугом»	1		Торможение и поворот «плугом»	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км. Подъем «полуелочкой» . Торможение «плугом» д./з стр. 79-80
14.	Повороты на месте	1		Способы поворотов на месте	Передвижение на лыжах до 1 км	Способы поворотов на месте. Передвижение на лыжах до 1 км. д./з Движение по ровной местности стр.76
15.	Прохождение дистанции 1 км	1		Дистанция	Упражнения на восстановление дыхания	Прохождение дистанции 1 км д./з Подъем «полуелочкой»
16.	Поворот на месте махом. Игра «Гонка лидеров».	1		Торможение плугом, повороты	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Поворот «переступанием»
17.	Игры «Гонки с преследованием»	1		Гонки с выбыванием, олимпийская система, остановка рывком	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Передвижение на лыжах до 1,5 км Игры «Остановка рывком» д./з Поворот «упором» стр. 136
18.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1		Шаг, ход, попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Торможение «плугом»
19.	Подъем в гору скользящим шагом	1		Лыжные мази	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Упражнения для разминки на занятиях лыжной подготовки
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		Склон, одежда лыжника	Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Силовая подготовка.
21.	Движения на поворотах	1		Повороты с переступанием на внешнюю лыжу	Прохождение дистанций отработанными способами передвижений	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Занятия на открытом воздухе
22.	Прохождение дистанции 1 км на время	1		Дистанция	Упражнения на восстановление дыхания	Прохождение дистанции 1 км на время согласно нормативам ГТО д./з Режим дня
23.	Спортивные игры: Баскетбол	8 1		Расстановка	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Игра в баскетбол по упрощенным правилам д./з Повторить правила соревнований

	Овладение техникой приема мяча двумя руками						
24.	Закрепление техники перемещений и владения мячом	1			Техника владения мячом	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. д/з Силовая подготовка
25.	Овладение организаторскими способностями	1			Соревнование, судья, помощник судьи	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. Стритбол. д/з Повторить правила игры
26.	Освоение тактики игры	1			Тактика свободного нападения	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Игра по упрощенным правилам. д/з Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
27.	Игра в баскетбол	1			Взаимодействие игроков	Действия в защите и нападении	Игра в мини-баскетбол д/з Прыжковые упражнения
28.	Освоение техники броска одной рукой от головы с места и в движении	1			Бросок, ведение без зрительного контроля	Бросок, ведение без зрительного контроля. Игра по упрощенным правилам	Комбинации бросков. д/з Терминология в баскетболе
29.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1			Прием, передача, удар, координационные способности	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. д/з Утренняя зарядка
30.	Мониторинг промежуточного контроля	1			Физические качества	Нормативы ГТО	Самостоятельная индивидуальная работа д/з жесты судьи
31.	Знания о физической культуре Олимпийское движение в советской и современной России	3 1			Мировое олимпийское движение	Олимпийские игры	Обмен знаниями об олимпийских играх в советской и современной России. д/з стр.6
32.	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г.	1			Олимпийские чемпионы	Отечественные олимпийские чемпионы.	Обмен знаниями об отечественных олимпийских чемпионах. д/з Реферат
33.	Олимпийские игры в Сочи в 2014 г.	1			Состязания, виды соревнований	Виды состязаний	Виды состязаний на играх в Сочи в 2014 г. д/з Составление таблицы победителей в разных видах на Олимпийских играх

4 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План	Факт			
1	Легкая атлетика Челночный бег 3x10м	13 1			Президентские состязания, эстафетная палочка	Эстафеты	Челночный бег 3x10м д/з Эстафета 4x100 м

2.	Поднимание туловища за 30 с	1			Нормативы	Беговые упражнения	Поднимание туловища за 30 с д/з стр. 37
3.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1			Реакция	Игры на материале легкой атлетики	Специальные беговые и прыжковые упражнения . д/з стр. 39
4.	Бег на 1000 м	1			Олимпийские игры	Упражнения на восстановление дыхания	Стр. 37
5.	Бег на 1500 м	1			Восстановление дыхания	Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 1500 м Упражнения на восстановление дыхания д./з Легкая атлетика – бег на длинные дистанции стр. 69
6.	Метание малого мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1			Набивной мяч, метание	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин. Броски набивного мяча (2 кг)	Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин. д./з Метание стр. 75
7.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1			Прыжковые упражнения	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». д/з составление индивидуального комплекса прыжковых упражнений
8.	Эстафеты. Низкий и высокий старт	1			Низкий и высокий старт	Общеразвивающие упражнения с предметами	Эстафеты с различными предметами. д/з Беговые упражнения
9.	Высокий старт от 10 до 15 м	1			Ускорение, рост, вес	Бег с ускорением от 30 до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. д/з Измерение ЧСС
10.	Бег на результат 60 м	1			Результат, скоростной бег, скорость	Скоростной бег до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м д./з
11.	Прыжки в длину с разбега	1			Программа, равномерный темп	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Прыжки в длину с разбега Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. д./з
12.	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1			Прыжок, разбег, приземление	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. д./з Самоконтроль
13.	Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1			Прыжок, разбег, приземление	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. д./з Самоконтроль
14.	Гимнастика с основами акробатики Освоение строевых упражнений	1 1			«Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Освоение строевых упражнений Подвижные игры с элементами акробатики д./з Личная гигиена
15.	Планирование занятий	3			Типы	Общеразвивающие упражнения	Сравнение групп людей с разным

	физической культурой Определение собственного типа телосложения	1			телосложения		типом телосложения. Бег, ходьба, подвижные игры д/з стр.32-40
16.	Оценка собственной физической подготовленности	1			Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости	Общеразвивающие упражнения	Тесты для оценки физической подготовленности. д/з стр.33-40
17.	Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	1			Тесты для оценки уровня развития гибкости, координации движений	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, координации движения	Тесты для оценки физической подготовленности. д/з стр.33-40
18.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития мышечной силы	4 1			Утренняя гимнастика, нагрузка	Общеразвивающие упражнения для развития мышечной силы	Подбор нагрузки, составление индивидуального комплекса упражнений, правильная запись упражнений д/з комплекс №1 стр.43
19.	Развитие двигательных качеств. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.	1			Утренняя гимнастика, нагрузка	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	Подбор нагрузки, составление индивидуального комплекса упражнений, правильная запись упражнений д/з комплекс №2 стр.44
20.	Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития быстроты.	1			Физкультминутка	Общеразвивающие упражнения для развития быстроты	Разработка индивидуального комплекса упражнений д/з стр.45 (№1,2)
21.	Комплексы упражнений для развития координации движений.	1			Утомление	Общеразвивающие упражнения для развития координации движений	Разработка индивидуального комплекса упражнений д/з стр.45 (№3,4)

