

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КЫТМАРОВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «20» августа 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Тяхтинская СОШ
Зозикова С.В. 
Приказ № 60
от «20» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса
основного общего образования
на 2018-2019 учебный год

Составитель:

Мышалов Игорь Ильич
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с.Тякта
2018

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2016. , учебного плана МБОУ Тяхтинская СОШ на 2018-2019 учебный год, годового календарного учебного графика на текущий год, положения о рабочей программе учебных предметов, курсов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе полностью соответствует авторской программе. Рабочая программа ориентирована на 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и самому себе в самообладании.

Метапредметные результаты

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий

физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функцио-нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических

нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных,

выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа*

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Ученик научится демонстрировать: (примерные учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура)

7 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ				
	Мальчики			Девочки	
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5		
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50

III. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета полностью соответствует авторской программе.

Разделы программы	Количество часов
1. Основы знаний (в процессе урока)	
2. Двигательные умения и навыки	102
2.1. Легкая атлетика	21
2.2. Гимнастика	18
2.3. Баскетбол	18 (9 ч. отнесены в 3 четверть)
2.4. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	18
2.5. Волейбол	15
2.6. Гандбол	6
2.7. Футбол	6
3. Развитие двигательных способностей	3
ВСЕГО	105

IV. Тематическое планирование учебного предмета

Номер урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика 21ч.	21
1	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м.	1
2	История легкой атлетики. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
3	История легкой атлетики. Скоростной бег до 60 м.	1
4	Бег на результат 60 м.	1
5	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1
6	Бег на 1500 м	1
7	Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.	1
8	Правила самоконтроля и гигиены.	1
9	Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.	1
10	Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.	1
11	Совершенствование прыжка в высоту с 3 шагов разбега.	1
12	Совершенствование прыжка в высоту с 5 шагов разбега.	1
13	Совершенствование прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
14	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с	1

	шага.	
15	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	1
16	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.	1
17	Метание мяча весом 150 г с места на дальность.	1
18	Метание мяча с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1
19	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.	1
20	Бросок набивного мяча (2 кг) с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов	1
21	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений.	1
	Гимнастика 18 ч.	18
22	Техника выполнения гимнастических упражнений.	1
23	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	1
24	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1
25	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1
26	Общеразвивающие упражнения в парах.	1
27	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, палками.	1
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, палками.	1
29	Освоение и совершенствование висов и упоров. Подъем переворотом в упор толчком двумя(мальчики). Махом одной и толчком другой (девочки).	1
30	Освоение и совершенствование висов и упоров. Передвижение в висячем положении (мальчики). Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки).	1
31	Освоение опорных прыжков. Прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
32	Освоение опорных прыжков. Прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
33	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)	1
34	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)	1
35	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)	1
36	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
37	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
38	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
39	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1
	Баскетбол 18 ч (9 часов вынесены на 3 четверть)	9
40	Основные приемы игры.	

41	Стойки игрока.	1
42	Повороты без мяча и с мячом.	1
43	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.	1
45	Ведение мяча в низкой стойке, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
46	Ведение мяча в низкой стойке, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
47	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
48	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки) 18 ч.	18
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные правила соревнований.	1
50	Одновременный одношажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход.	1
52	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
53	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1
54	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
55	Подъём в гору скользящим шагом.	1
56	Подъём в гору скользящим шагом.	1
57	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
60	Поворот на месте махом.	1
61	Игра: «Гонки с преследованием».	1
62	Поворот на месте махом. Игра: «Гонки с выбыванием».	1
63	Поворот на месте махом Игра: «Карельская гонка».	1
64	Прохождение дистанции 4 км.	1
65	Прохождение дистанции 4 км.	1
66	Прохождение дистанции 4 км.	1
	Баскетбол 9 ч	9
67	Перехват мяча.	1
68	Перехват мяча.	
69	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1

70	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
71	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
72	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1
73	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
74	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
75	Игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Развитие двигательных способностей 3 ч	3
76	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития быстроты движений.	1
77	Упражнения для развития двигательной ловкости.	1
78	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности.	1
	Волейбол 15 ч	15
79	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	1
80	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
81	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
82	Передачи мяча над собой.	1
83	Передача мяча через сетку.	1
84	Игровые упражнения типа (2:1,3:1,2:2, 3:2, 3:3).	1
85	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
86	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку	1
87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
88	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар..	1
89	Закрепление тактики свободного нападения.	1
90	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
91	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр	1
92	Правила самоконтроля. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
93	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Гандбол 6 ч	6
94	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Правила техники безопасности.	1
95	Ловля и передачи мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
96	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1
97	Перехват мяча. Игра вратаря.	1
98	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1

99	Игра по правилам мини-гандбола.	1
	Футбол 6 ч	6
100	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	1
101	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1
102	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
103	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
104	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1
105	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Класс	Учитель	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректировки	Форма корректировки	Согласование с ответственным за УМР