Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 5 города Белово»

 Утверждаю

 Директор МБОУ ООШ №5

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Кузнецова

 Приказ №

 от «01» сентября

Рабочая программа

по физкультуре

для 5-7 классов

Рассмотрена Согласована

на заседании МО на методическом совете естественно-научного цикла Протокол №1

Протокол №1 от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2017г.

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. Председатель МС \_\_\_\_

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_ Артюшина И.В.

Богатикова И. П.

**Содержание**

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 3

2.Содержание учебного предмета 5

3.Тематическое планирование с указанием количество часов,

 отводимых на освоение каждой темы 13

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
(Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1644. - См. предыдущую редакцию)

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
(Подпункт дополнительно включен с 16 февраля 2016 года приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки

.Физическое совершенствование

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приёмы:построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения:кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения

Опорные прыжки:прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне(девочки): передвижения { ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте.

Упражнения на гимнастической перекладине(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт.

Прыжковые упражнения:прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Упражнения в метании малого мяча:метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:попеременныйдвухшажный ход.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение:поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин,; торможение плугом.

Спортивные игры. Баскетбол:ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Волейбол:прямая нижняя подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками.

Футбол:ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.Передвижениеходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка.Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**6 класс**

**Знания о физической культуре**

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**История физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Физическая культура человека*.*Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические к требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приёмы:построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения:кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся);

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

|Опорные прыжки:опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки); опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики).

Упражнения на гимнастическом бревне(девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом к технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:старт с опорой на одну руку; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:попеременныйдвухшажный ход; одновременный одношажный ход; передвижения с чередованием ходов,

Подъёмы, спуски, повороты, торможение спусквосновной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение упором;; поворот упором.

Спортивные игры. Баскетбол:ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке: бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол:нижняя боковая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол:ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы**.** Игра по правилам**.**

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.Передвижениеходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики);лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка.Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**7класс**

**Знания о физической культуре**

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Физическая культура (основные понятия). Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физическою развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Оценка эффективности занятий физической культурой*.*Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

При реализации раздела осуществляется подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики**.Акробатическиеупражнения:кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся)

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки:опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне(девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом к технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях(мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках

Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Развитие силы.Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег.

Прыжковые упражнения:прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча:метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; передвижения с чередованием ходов

Подъёмы, спуски, повороты, торможение:поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. Баскетбол:ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке: бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам

Волейбол нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; технико-тактические действия при подаче и передаче мяча через сетку. Игра по правилам.

Футбол:ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка.Передвижениеходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики);лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка.Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**Тематическое планирование**

5 класс

Количество часов в год – 105 часа

Количество часов в неделю -3 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Содержание курса | Кол-во часов |
| **Знания о физической культуре** |  | **4**  |
|  | **Олимпийские игры древности*.***Миф о зарождении Олимпийских игр.Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.Исторические сведения о древних Олимпийских играх.Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр | 1 |
|  | **Физическое развитие человека.**Основные показатели физического развития.Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классовКак формировать правильную осанку.Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели | 1 |
| **Физическая культура человека.**Режим дня. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дняУтренняя гимнастика. Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировкиФизкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировкиЗакаливание. Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур | 2 |
|  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.****Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.**Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями.Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях.Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями | **в процессе уроков** |
|  | Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных, занятиях физической культурой.Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора |
| Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток).Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в до­машних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями) |
| Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.Самонаблюдение и самоконтроль.Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам).Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления.Простейшие способы измерения ЧСС.Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой |
| **Физическое совершенствование** | Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья.Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью | **98** |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**Развитие гибкости.Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкойРазвитие координации движений.Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений) | **34** |
| Дыхательная гимнастика.Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений |
| Формирование стройной фигуры.Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой |
| Гимнастика для глаз.Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность**Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий | **64** |
| **Гимнастика с основами акробатики.**Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | 14 |
|  | Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно (см. учебник для III и IV классов).Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат |  |
| Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики (см. учебник для II класса) |  |
| Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка (см. учебник для IV класса) |  |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком, гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке |
|  | **Лёгкая атлетика.**Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | 20 |
| Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV класса).Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений |  |
|  | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» |  |
| Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность |  |
| **Лыжные гонки.**Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | 16 |
| Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода |  |
| Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов |
| Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка).Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой».Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой» |
| Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке.Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона |  |
|  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы |  |
| Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом» |
| **Спортивные игры**Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья | 14 |
| Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол |  |
| Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди |
| Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов) |
| Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места |
| Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол |
| Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи |
| Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу |
| Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками |
| Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол |
| Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы |  |
| Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы |  |
| Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы |

6 класс

Количество часов в год – 105 часа

Количество часов в неделю -3 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Содержание курса | Кол-во часов |
| **Знания о физической культуре** |  | **4** |
| **Способы самостоятельной деятельности** | **Возрождение олимпийских игр.**Как возрождались Олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр | 2 |
| Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр |  |
| Зарождение олимпийского движения в России.Деятельность А. Д.Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России |  |
| Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения |  |
| **Физическая подготовка.** Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.Общность и различие понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.Основные правила развития физических качеств.Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:Признаки утомления организма во время физической подготовки | 1 |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока |  |
| **Физическая культура человека*.***Закаливание.Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека | 1 |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой*.***Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.Безопасность одежды и обуви.Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой | **в процессе уроков** |
| Оценка эффективности занятий физической подготовкой.Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.План занятия физической подготовкой и его оформление |
| Оценка физической подготовленности.Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся IV класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений.Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление |
| **Физическое совершенствование** |  | **98** |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Упражнения для коррекции фигуры.Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.Упражнения для профилактики нарушений зрения.Требования к предупреждению нарушений остроты зренияУпражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц.Упражнения для профилактики нарушения осанки.Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов | **34** |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **64** |
| Гимнастика с основами акробатики.Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражненийАкробатическая комбинация (см. учебник для V класса) | 10 |
| Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов) |  |
| Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов) |  |
| **Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).****Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию** |
|  | **Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики).****Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию** |
| Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию |
| Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.Техника выполнения гимнастическойкомбинации№ 2на разновысоких брусьях (девочки).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию |
| Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики |
| **Лёгкая атлетика.**Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением | 16 |
| Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега |  |
| Техника гладкого равномерного бега |
|  | **Техника прыжка в высоту с разбега** способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» |  |
| Техника метания малого мяча по движущейся мишени.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени |
|  |
| **Лыжные гонки.**Техника одновременного одношажного хода. | 16 |
| Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного ходаТехника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом |  |
| Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.Техника поворота упором.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором.Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке |
| **Баскетбол**.Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.Основные правила игры в баскетбол.Техника передвижения в стойке баскетболиста.Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.Техника остановки двумя шагами.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.Техника остановки прыжком.Подводящие упражнения для | 6 |
|  | самостоятельного освоения техники остановки прыжком.Техника ловли мяча после отскока от пола.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения |  |
| **Волейбол**.Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.Основные правила игры в волейбол.Техника нижней боковой подачи.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.Техника приёма и передачи мяча.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол | 8 |
| **Прикладно-ориентированная физическая подготовка**Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики).Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.Техника лазанья спиной к гимнастической стенке | 8 |
|  (мальчики).Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.Техника преодоления препятствий способом «наступание».Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступание».Полосы препятствий естественного и искусственного характера |  |
|  | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма |  |

7 класс

Количество часов в год – 105 часа

Количество часов в неделю -3 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Содержание курса | Кол-во часов |
| **Знания о физической культуре** |  | **4** |
|  | **Олимпийское движение в России.**Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности | 2 |
| Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.Выдающиеся спортсмены СССР и России.Олимпийские игры в Москве.Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения |  |
| **Техническая подготовка*.***Двигательные действия и техническая подготовка.Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.Техническая подготовка.Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий | 1 |
| **Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека | 1 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культурыДосуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом | **в процессе уроков** |
|  | Оценка техники движений.Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.Оценка техники движений способом сравнения.Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.Правила подбора подводящих и подго­товительных упражнений |  |
|  | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.Упражнения для определения общего состояния организма |  |
| Ведение дневника самонаблюдения.Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.Показатели физической подготовленности учащихся VII классов |  |
| **Физическое совершенствование** |  | **98** |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**Упражнения для коррекции фигуры.Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.Упражнения для профилактики нарушений зрения.Упражнения для профилактики нарушения | **34** |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **64** |
| Гимнастика с основами акробатики.Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1.Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций | 14 |
| Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла |  |
| Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне |
| Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию |
| Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях |  |
|  | Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики |
| Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.Упражнения на кольцах.Подводящие упражнения.Лазанье по канату.Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма.Лазанье по гимнастической стенке |
| Лёгкая атлетика.Техника спринтерского бега.Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки — 1500м).Техника эстафетного бега.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега | 20 |
| Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» |  |
| Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте.Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2—3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики — 12 м; девочки —10 м), стоя на месте.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу |
| Лыжные гонки.Техника передвижения одновременным одношажным ходом.Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов | 16 |
| Техника торможения упором.Техника поворота упором (повторение материала VI класса).Техника поворота переступанием.Техника подъёма «лесенкой».Техника спуска с пологого склона в основной стойке.Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке |  |
| **Баскетбол**.Техника ловли мяча после отскока от пола.Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.Техника ведения мяча с изменением направления движения.Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.Технико-тактические действия игроков атакующей команды.Игра в баскетбол по правилам | 6 |
|  | **Волейбол**.Совершенствование техники нижней боковой подачи.Совершенствование техники приёма и передачи мяча.Техника верхней прямой передачи.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сеткуИгра в волейбол по правилам | 4 |
| **Футбол**.Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.Игра в футбол по правилам | 4 |
| **Прикладно-ориентированная физическая подготовка**Совершенствование техники лазанья по канату.Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180°; 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180°; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.Техника кроссового бега.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону».Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий | **В процессе уроков** |
|  | **Общефизическая подготовка**Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | **В процессе уроков** |