

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича
с. Зувка муниципального района Нефтегорский Самарской области
446606, Самарская область, муниципальный район Нефтегорский, с. Зувка, ул. Школьная, д. 3;
Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; E-mail: zuevka2006@yandex.ru

Рассмотрена и рекомендована
Методическим советом школы

«30» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Зувка
Л.А. Воробьева



Приказ № 62/1-од от 30 августа 2019г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 5 - 7 классов.**

ФИО, должность разработчика:
учитель Павлов А.В.

2019

Пояснительная записка.

Программа разработана с учётом:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

Программа по физической культуре 5 - 7 классов разработана на основе базовой «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Москва «Просвещение» 2015г.

Рабочая программа ориентирована на учебник

Физическая культура 5-7 класс. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - Москва «Просвещение» 2015 г.

Предметные результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика»,

«Спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание». **Формы организации образовательного процесса** в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательнопознавательной, образовательно-предметной и образовательнотренировочной направленностью.

На уроках *с образовательно-познавательной направленностью* обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений. Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—6 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающихся, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающихся двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательнотренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии

на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются: — обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

— сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

— более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

Тематическое планирование 5 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.

	<u>1 четверть</u>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 60 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	октябрь 3-7	
	<u>Уроки по футболу</u>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	3-7	
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	10-14	

18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	10-14	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	17-21	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	14-18	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	14-18	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	14-18	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	21-25	
32 урок	Броски двумя руками с места	21-25	
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	28-2	

36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
50 урок	Скольльзящий шаг без палок	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	9-13	

52-54 уроки	Одновременный бесшажный ход	16-20	
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	23-27	
58-60 уроки	Попеременный двухшажный ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март 5-9	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	5-9	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	5-9	
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	19-23	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель 2-6	

80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.		
		9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май 7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	

100 урок	Бег 1000 метров	28-31	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

Тематическое планирование 6 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 60 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	26-30	

12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	октябрь	
		3-7	
	<u>Уроки по футболу</u>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	3-7	
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	10-14	

17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	10-14	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	17-21	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь	
		31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		

28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	14-18	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	14-18	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	14-18	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	21-25	
32 урок	Броски двумя руками с места	21-25	
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	28-2	

36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	

46 урок	Освоение висов. Подтягивание	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
50 урок	Скользкий шаг без палок	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	9-13	
52-54 уроки	Одновременный бесшажный ход	16-20	
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	23-27	

58-60 уроки	Попеременный двухшажный ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март 5-9	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	5-9	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	5-9	

73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	19-23	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		

91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май 7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 1000 метров	28-31	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

Тематическое планирование 7 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока		
		Сроки проведения	
		Прим.	Факт.

	<u>1 четверть</u>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 60 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	октябрь 3-7	
	<u>Уроки по футболу</u>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	3-7	

15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	10-14	

19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения.	17-21	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	14-18	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	14-18	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	14-18	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	21-25	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	21-25	
33 урок	Броски мяча в корзину	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	28-2	

36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	9-13	
52-54 уроки	Попеременный двухшажный ход.	16-20	

55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	23-27	
58-60 уроки	Одновременный одношажный ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март 5-9	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	5-9	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	5-9	
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	19-23	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель 2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	2-6	

81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май 7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 1500 метров	28-31	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

