

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Кенадского сельского поселения
Ванинского муниципального района Хабаровского края

Принято:
Руководитель МО
учителей естественно-
гуманитарного цикла
 Коноплёва Е.А.
«05» сентября 2017г.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
 Новоженникова М.Г.
«05» сентября 2017г.

Утверждено
Директор
 Гречка ОН.
«06» сентября 2017г.



Рабочая программа
по физической культуре
5, 6, 7 классы ФГОС

Разработчик: Лалитин А.В.,
учитель первой квалификационной
категории

с. Кенада

2017

Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

В области трудовой культуры:

7. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
8. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
9. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

10. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
11. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
12. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

13. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
14. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
15. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

16. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
17. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
18. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 19.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
В области познавательной культуры:

11. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
12. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
13. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

20. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
21. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
22. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

23. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
24. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
25. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

26. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

27. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

28. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

29. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

30. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

31. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

32. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

33. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

34. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

35. знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

36. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

37.знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

38.способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

39.умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

40.способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

41.способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

42.способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

43.способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

44.способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

45.способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

46.способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

47.способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

48.способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

49. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

50. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

51. способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

52. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями Дальневосточного региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие разделы: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастики и лыжные гонки, и рассчитан на 102 часа в год, 3 часа в неделю в каждом классе с 5-8. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. Лыжная подготовка в третьей четверти. В течение года изучаются 2 игры – баскетбол, волейбол. Гимнастика проводится во 2 и 4 четвертях.

Знания о физической культуре:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка:

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.

Разделы классы	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
	1. Легкая атлетика	20	20	20
2. Баскетбол	22	22	22	24
3. Волейбол	20	20	20	24
4. Гимнастика	16	16	16	12
5. Лыжная подготовка	24	24	24	22
7. Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
Общее количество часов	<u>102</u>	<u>102</u>	<u>102</u>	<u>102</u>
Часов в неделю	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>

Распределение часов по четвертям

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Легкая атлетика	12ч.			8ч.
2. Баскетбол	4ч	18ч.		
3. Волейбол		3ч	10ч.	7ч.
4. Гимнастика	8ч.			8ч.
5. Лыжная подготовка			24ч.	

Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 5

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№	Дата	Тема учебного занятия	Корректировка даты
		л/атлетика	
1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ	
2		Высокий старт. Бег на 30м.	
3		Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60 м	
4		Разучивание техники бега на длинные дистанции. 1000 м	
5		Техника эстафетного бега	
6		Челночный бег 4 по 10 м.	
7		Кроссовая подготовка	
8		Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов.	
9		Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
10		Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
11		Кроссовый бег 1000 м.	
12		Контроль двигательной подготовки.	
		Гимнастика	
13		Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении.	
14		Разучивание методики проведения ОРУ.	
15		Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад.	
16		Разучивание перекатом назад стойка на лопатках.	
17		Выполнение стойки «мост»	
18		Стойка на трех точках	
19		Акробатическая комбинация из 3-4 элементов.	
20		Акробатическая комбинация из 3-5 элементов. Зачет.	
		Баскетбол	
21		Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.	
22		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	

23	Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.	
24	Разучивание ведения мяча на месте и в движении шагом по прямой.	
25	Разучивание ведения мяча правой и левой рукой.	
26	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	
27	Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	
28	Разучивание броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.	
29	Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.	
30	Учет ведения мяча	
31	Учет броска мяча	
32	Основы тактики игры	
33	Разучивание действий игрока нападения	
34	Совершенствование действий игрока нападения	
35	Совершенствование действий игрока нападения	
36	Разучивание действий игрока защиты.	
37	Совершенствование действий игрока защиты.	
38	Совершенствование действий игрока защиты.	
39	Учебные игры по упрощенным правилам.	
40	Учебные игры по упрощенным правилам.	
41	Командная игра на одно кольцо	
42	Командные соревнования	
	волейбол	
43	Вводный урок. Разучивание передач мяча.	
44	Совершенствование передач мяча.	
45	Разучивание приема мяча.	
46	Совершенствование приема мяча.	
47	Совершенствование приема и передачи мяча	
48	Совершенствование приема и передачи мяча	

49		Учет передачи мяча	
50		Учет приема мяча	
		Лыжная подготовка	
51		Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	
52		Разучивание одновременно двушажного хода.	
53		Совершенствование одновременно двушажного хода.	
54		Контроль техники одновременно двушажного хода.	
55		Разучивание попеременного двушажного.	
56		Совершенствование попеременного двушажного.	
57		Контроль техники попеременного двушажного хода.	
58		Разучивание одновременно безшажного хода.	
59		Совершенствование одновременно безшажного хода.	
60		Контроль техники одновременно безшажного хода.	
61		Разучивание одновременно одношажного хода.	
62		Совершенствование одновременно одношажного хода.	
63		Контроль техники одновременно одношажного хода.	
64		Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы.	
65		Совершенствование перехода с попеременных на одновременные ходы.	
66		Разучивание подъема на склон ёлочкой.	
67		Совершенствование подъема на склон ёлочкой.	
68		Контроль техники подъема на склон ёлочкой.	
69		Разучивание спуска со склона в средней стойке.	
70		Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	
71		Разучивание торможений и поворотов плугом.	
72		Совершенствование торможений и поворотов плугом.	
73		Передвижение в медленном темпе до 3 км.	
74		Лыжные гонки на 1 км.	
		волейбол	
75		Разучивание подачи мяча.	
76		Совершенствование подачи мяча.	

77		Учет подачи мяча.	
78		Разучивание блокирования	
79		Совершенствование блокирования	
80		Разучивание действий в нападении	
81		Совершенствование действий в нападении	
82		Разучивание действий в защите	
83		Совершенствование действий в защите	
84		Учебная игра по упрощенным правилам	
85		Учебная игра по правилам	
86		Командные соревнования	
		гимнастика	
87		Разучивание вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см.	
88		Совершенствование вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см.	
89		Разучивание комплекса упражнений на гимнастическом бревне	
90		Учет комплекса упражнений на гимнастическом бревне	
91		Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
92		Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
93		Разучивание опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев)	
94		Совершенствование опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев)	
		л/атлетика	
95		Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
96		Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
97		Прыжок в длину	
98		Учет прыжка в длину	
99		Совершенствование челночного бега.	
100		Учет челночного бега.	
101		Кроссовый бег 1000 м.	
102		Контроль двигательной подготовки.	

Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 6

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№	Дата	Тема учебного занятия	Корректировка даты
		л/атлетика	
1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ	
2		Высокий старт. Бег на 30м.	
3		Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60 м	
4		Разучивание техники бега на длинные дистанции. 1000 м	
5		Техника эстафетного бега	
6		Челночный бег 4 по 10 м.	
7		Кроссовая подготовка	
8		Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов.	
9		Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
10		Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
11		Кроссовый бег 1000 м.	
12		Контроль двигательной подготовки.	
		Гимнастика	
13		Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении.	
14		Разучивание методики проведения ОРУ.	
15		Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад.	
16		Разучивание перекатом назад стойка на лопатках.	
17		Выполнение стойки «мост»	
18		Стойка на трех точках	
19		Акробатическая комбинация из 3-4 элементов.	
20		Акробатическая комбинация из 3-5 элементов. Зачет.	
		Баскетбол	
21		Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.	
22		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	

23	Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.	
24	Разучивание ведения мяча на месте и в движении шагом по прямой.	
25	Разучивание ведения мяча правой и левой рукой.	
26	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	
27	Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	
28	Разучивание броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.	
29	Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.	
30	Учет ведения мяча	
31	Учет броска мяча	
32	Основы тактики игры	
33	Разучивание действий игрока нападения	
34	Совершенствование действий игрока нападения	
35	Совершенствование действий игрока нападения	
36	Разучивание действий игрока защиты.	
37	Совершенствование действий игрока защиты.	
38	Совершенствование действий игрока защиты.	
39	Учебные игры по упрощенным правилам.	
40	Учебные игры по упрощенным правилам.	
41	Командная игра на одно кольцо	
42	Командные соревнования	
	волейбол	
43	Вводный урок. Разучивание передач мяча.	
44	Совершенствование передач мяча.	
45	Разучивание приема мяча.	
46	Совершенствование приема мяча.	
47	Совершенствование приема и передачи мяча	
48	Совершенствование приема и передачи мяча	

49		Учет передачи мяча	
50		Учет приема мяча	
		Лыжная подготовка	
51		Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	
52		Разучивание одновременно двушажного хода.	
53		Совершенствование одновременно двушажного хода.	
54		Контроль техники одновременно двушажного хода.	
55		Разучивание попеременного двушажного.	
56		Совершенствование попеременного двушажного.	
57		Контроль техники попеременного двушажного хода.	
58		Разучивание одновременно безшажного хода.	
59		Совершенствование одновременно безшажного хода.	
60		Контроль техники одновременно безшажного хода.	
61		Разучивание одновременно одношажного хода.	
62		Совершенствование одновременно одношажного хода.	
63		Контроль техники одновременно одношажного хода.	
64		Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы.	
65		Совершенствование перехода с попеременных на одновременные ходы.	
66		Разучивание подъема на склон ёлочкой.	
67		Совершенствование подъема на склон ёлочкой.	
68		Контроль техники подъема на склон ёлочкой.	
69		Разучивание спуска со склона в средней стойке.	
70		Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	
71		Разучивание торможений и поворотов плугом.	
72		Совершенствование торможений и поворотов плугом.	
73		Передвижение в медленном темпе до 3 км.	
74		Лыжные гонки на 1 км.	
		волейбол	
75		Разучивание подачи мяча.	
76		Совершенствование подачи мяча.	

77		Учет подачи мяча.	
78		Разучивание блокирования	
79		Совершенствование блокирования	
80		Разучивание действий в нападении	
81		Совершенствование действий в нападении	
82		Разучивание действий в защите	
83		Совершенствование действий в защите	
84		Учебная игра по упрощенным правилам	
85		Учебная игра по правилам	
86		Командные соревнования	
		гимнастика	
87		Разучивание вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см.	
88		Совершенствование вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см.	
89		Разучивание комплекса упражнений на гимнастическом бревне	
90		Учет комплекса упражнений на гимнастическом бревне	
91		Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
92		Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
93		Разучивание опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев)	
94		Совершенствование опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев)	
		л/атлетика	
95		Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
96		Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
97		Прыжок в длину	
98		Учет прыжка в длину	
99		Совершенствование челночного бега.	
100		Учет челночного бега.	
101		Кроссовый бег 1000 м.	
102		Контроль двигательной подготовки.	

Паспорт рабочей программы

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 7

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№	Дата	Тема учебного занятия	Корректировка даты
		л/атлетика	
1		Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ	
2		высокий старт в беге на короткие дистанции 30м.	
3		Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60м	
4		Разучивание техники бега на длинные дистанции.	
5		Техника эстафетного бега	
6		Челночный бег 4 по 10 м.	
7		Кроссовая подготовка	
8		Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов.	
9		Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
10		Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	
11		Кроссовый бег 1000 м.	
12		Контроль двигательной подготовки.	
		Гимнастика	
13		Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении.	
14		Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении.	
15		Разучивание методики проведения ОРУ.	
16		Совершенствование методики проведения ОРУ.	
17		Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад. Кувырок с разбега.	
18		кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами	
19		Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат.	
20		Стойка на трех точках, стойка на руках.	
		баскетбол	
21		Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча.	
22		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	
23		Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.	

24	Разучивание ведение мяча с изменением направления	
25	Разучивание ведение мяча с изменением скорости.	
26	ведение мяча с изменением скорости.	
27	Бросок мяча в движении после ловли	
28	Бросок мяча в движении после ведения.	
29	Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения.	
30	Учет ведения мяча	
31	Учет броска мяча	
32	Основы тактики игры	
33	Разучивание действий игрока нападения	
34	Совершенствование действий игрока нападения	
35	Совершенствование действий игрока нападения	
36	Разучивание действий игрока защиты.	
37	Совершенствование действий игрока защиты.	
38	Совершенствование действий игрока защиты.	
39	Учебные игры по упрощенным правилам.	
40	Учебные игры по упрощенным правилам.	
41	Командная игра на одно кольцо	
42	Командные соревнования	
	волейбол	
43	Вводный урок. Разучивание передач мяча.	
44	передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
45	передача мяча сверху после перемещения вперед.	
46	прием мяча снизу двумя руками на месте.	
47	Совершенствование приема и передачи мяча	
48	нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки;	
49	Учет передачи мяча	
50	Учет приема мяча	
	Лыжная подготовка	
51	Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	
52	Разучивание одновременно двушажного хода.	

53		Совершенствование одновременно двушажного хода.	
54		Контроль техники одновременно двушажного хода.	
55		Разучивание попеременного двушажного.	
56		Совершенствование попеременного двушажного.	
57		Контроль техники попеременного двушажного хода.	
58		Разучивание одновременно безшажного хода.	
59		Совершенствование одновременно безшажного хода.	
60		Контроль техники одновременно безшажного хода.	
61		Разучивание одновременно одношажного хода.	
62		Совершенствование одновременно одношажного хода.	
63		Контроль техники одновременно одношажного хода.	
64		Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы.	
65		Сочетание лыжных ходов.	
66		Торможение «плугом».	
67		Поворот на месте махом.	
68		Повороты упором	
69		Разучивание спуска со склона в средней стойке.	
70		Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	
71		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
72		Подъем в гору скользящим шагом.	
73		Передвижение в медленном темпе до 3 км.	
74		Лыжные гонки на 1 км.	
		волейбол	
75		Разучивание подач мяча.	
76		Совершенствование подач мяча.	
77		Учет подач мяча.	
78		Разучивание блокирования	
79		Совершенствование блокирования	
80		Разучивание действий в нападении	
81		Совершенствование действий в нападении	
82		Разучивание действий в защите	

83		Совершенствование действий в защите	
84		Учебная игра по упрощенным правилам	
85		Учебная игра по правилам	
86		Командные соревнования	
		гимнастика	
87		<i>Опорные прыжки</i> -мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	
88		Зачет. Опорные прыжки	
89		<i>Упражнения в равновесии</i> (на бревне) - пробежка; прыжки на одной ноге	
90		Учет комплекса упражнений на гимн-ом бревне	
91		Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
92		Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах	
93		<i>Висы и упоры</i> -мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя	
94		Передвижение в вися; махом назад соскок	
		л/атлетика	
95		Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
96		Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
97		Прыжок в длину	
98		учет прыжка в длину	
99		Совершенствование челночного бега.	
100		Учет челночного бега.	
101		Кроссовый бег 1000 м.	
102		Контроль двигательной подготовки.	