

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Оверинская основная общеобразовательная школа»**

Утверждена
приказом МКОУ
«Оверинская ООШ»
№ 56-од от 31.08.2017г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
основного общего образования
(5-7класс ФГОС ООО)**

Программу составил: Гультяев М.И.
учитель физической культуры.
1 квалификационная категория

Оверино
2017г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета :

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;

понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты на уровне основного общего образования отражают:

1) умение учиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) знакомство с составляющими исследовательской деятельности, включая умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои

идеи;

3) формирование умения работать с различными источниками биологической информации: текст учебника, научно-популярной литературой, биологическими словарями справочниками, анализировать и оценивать информацию

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений в учебной и познавательной деятельности

5) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

6) формирование умений осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать различные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении

новых двигательных действий, развитию физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание предмета «Физическая культура»

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.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

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, физкультминуток, физкультпауз (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Гандбол. *Игра по правилам*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая 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.

Гандбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока
I - ЧЕТВЕРТЬ	
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры
2	Развитие скоростных способностей.
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м
5	Развитие выносливости
6	Развитие выносливости
7	Развитие выносливости
8	Развитие силовых качеств
9	Развитие силовых качеств
10	Развитие силовых качеств
11	Сдача зачётов
12	Сдача зачётов
13	Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей
14	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей
15	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости
17	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
18	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
19	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
20	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств

21	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
23	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
24	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
25	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП
26	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП
27	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП

II - четверть

№ урока	Тема урока
28	Т.Б. при проведении спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей
29	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей
30	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей
31	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей
32	Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей
33	Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей
34	Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей
35	Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей
36	Волейбол. Нижняя подача. Развитие координационных способностей
37	Волейбол. Нижняя подача. Развитие координационных способностей
38	Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей
39	Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей

40	Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей
41	Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей
42	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств
43	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств
44	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств
45	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств
46	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств
47	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств
48	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств

III – четверть

№урока	Тема урока
49	Инструктаж по Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг
50	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости
52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости
53	Одновременный безшажный ход. Развитие выносливости
54	Одновременный безшажный ход. Развитие выносливости
55	Одновременный безшажный ход. Развитие выносливости
56	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости
57	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости
58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости
59	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости
60	Подъём ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости
61	Торможения «упором». Развитие выносливости
62	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости
64	Т.Б. при проведении спортивных игр. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей

65	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей
66	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей
67	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей
68	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей
69	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей
70	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей
71	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей
72	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей
73	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств
74	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей
75	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств
76	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств
77	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств
78	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств

IV - четверть

№урока	Тема урока
79	Футбол. Основные приёмы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)
80	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)
81	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)
82	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)
83	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие физических качеств

	(быстроты и ловкости)
84	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие физических качеств (быстроты и ловкости)
85	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей
86	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)
87	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств
88	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств
89	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств
90	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
92	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости
93	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости
94	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 метров
95	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча
96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча
99	Развитие скоростно-силовых качеств.
100	Сдача зачётов по физической подготовке
101	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств
102	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств

№ урока	Тема урока
I - ЧЕТВЕРТЬ	
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта и челночного бега 3 x 10м
3	Тестирование бега на 60 м. и 300 м.
4	Техника старта с опорой на одну руку
5	Техника метания мяча на дальность
6	Тестирование метания мяча на дальность
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»
9	Тестирование прыжка в длину с разбега
10	Равномерный бег. Развитие выносливости
11	Равномерный бег. Развитие выносливости
12	Тестирование бега на 1000 метров
13	Тестирование прыжка в длину с места
14	Броски малого мяча на точность
15	Броски малого мяча на точность
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
17	Прыжки в высоту способом «перешагивание»
18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом - перешагивание»
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
21	Техника ведения мяча ногами
22	Техника передач мяча ногами
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой
24	Жонглирование мячом ногами

25	Спортивная игра «Футбол»
26	Спортивная игра «Футбол»
27	Контрольный урок по теме «Футбол»

II - четверть

№ урока	Тема урока
28	Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой
29	Строевые упражнения и акробатические комбинации
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
31	Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине
32	Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине
33	Знакомство с брусьями
34	Упражнения на брусьях
35	Комбинации на брусьях
36	Комбинации на брусьях
37	Комбинации на брусьях
38	Контрольный урок по теме «Брусья»
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги
40	«Опорный прыжок»
41	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»
42	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)
43	Ритмическая гимнастика и ОФП
44	Знакомство с гандболом
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе
46	Броски, передачи, передвижения в гандболе
47	Спортивная игра «Гандбол»
48	Спортивная игра «Гандбол»

III – четверть

№урока	Тема урока
49	Инструктаж по Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход
50	Одновременный бесшажный ход
51	Одновременный одношажный ход
52	Чередование различных лыжных ходов
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах
54	Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах
55	Торможения и поворот «упором»
56	Преодоление небольших трамплинов
57	Подъёмы на склон и спуски со склона
58	Прохождение дистанции 2 км
59	Прохождение дистанции 3 км
60	Контрольный урок по теме « Лыжная подготовка»
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
63	Волейбол. Приём мяча снизу, нижние прямая и боковая подачи
64	Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи
65	Волейбол. Передачи и приёмы после передвижения
66	Волейбол. Передачи и приёмы после передвижения
67	Волейбол. Верхняя прямая подача
68	Волейбол. Верхняя прямая подача
69	Волейбол. Тактические действия
70	Волейбол. Игра по правилам
71	Волейбол. Игра по правилам
72	Волейбол. Игра по правилам
73	Контрольный урок по теме «Волейбол»
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча

75	Баскетбол. Броски мяча в корзину
76	Баскетбол. Броски мяча в корзину
77	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча
78	Баскетбол. Броски мяча в корзину

IV - четверть

№урока	Тема урока
79	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке
80	Баскетбол. Броски мяча в корзину
81	Баскетбол. Тактические действия
82	Баскетбол. Игра по правилам.
83	Баскетбол. Игра по правилам.
84	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
85	Полоса препятствий
86	Полоса препятствий
87	Тестирование прыжка в длину с места
88	Тестирование подтягивания
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. И определение силы кисти
90	Спортивные игры
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
92	Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3 x 10м
93	Тестирование бега на 60 метров
94	Тестирование метания мяча на дальность
95	Тестирование бега на 300 метров
96	Тестирование бега на 1000 метров
97	Эстафетный бег
98	Тестирование бега на 1500 метров
99	Эстафетный бег

100	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка
101	Эстафеты с элементами спортивных игр
102	Подвижные и спортивные игры

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока
I - ЧЕТВЕРТЬ	
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта и челночного бега 3 x 10м
3	Тестирование бега на 60 м. и 300 м.
4	Спринтерский бег
5	Техника метания мяча на дальность
6	Тестирование метания мяча на дальность
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»
9	Тестирование прыжка в длину с разбега
10	Равномерный бег. Развитие выносливости
11	Равномерный бег. Развитие выносливости
12	Тестирование бега на 1000 метров
13	Тестирование прыжка в длину с места
14	Броски малого мяча на точность
15	Броски малого мяча на точность
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
17	Прыжки в высоту способом «перешагивание»
18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом - перешагивание»
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий

20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
21	Техника ведения мяча ногами
22	Техника передач мяча ногами
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой
24	Жонглирование мячом ногами
25	Спортивная игра «Футбол»
26	Спортивная игра «Футбол»
27	Контрольный урок по теме «Футбол»

II - четверть

№ урока	Тема урока
28	Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой
29	Прыжки с высоты, акробатические комбинации
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
31	Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине
32	Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине
33	Упражнения на брусьях
34	Упражнения на брусьях
35	Комбинации на брусьях
36	Комбинации на брусьях
37	Комбинации на брусьях
38	Контрольный урок по теме «Брусья»
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги
40	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь
41	«Опорные прыжки»
42	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»
43	Ритмическая гимнастика и ОФП

44	Спортивная игра «Гандбол»
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе
46	Броски мяча по воротам в прыжке
47	Спортивная игра «Гандбол»- игра вратаря
48	Спортивная игра «Гандбол»

III – четверть

№урока	Тема урока
49	Инструктаж по Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход
50	Одновременный двухшажный ход
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости
52	Чередование различных лыжных ходов
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах
55	Торможения и поворот «упором»
56	Преодоление небольших трамплинов
57	Подъемы на склон и спуски со склона
58	Прохождение дистанции 2 км
59	Прохождение дистанции 3 км
60	Контрольный урок по теме « Лыжная подготовка»
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
62	Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке
63	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижние прямая и боковая подачи
64	Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи
65	Волейбол. Прямой нападающий удар
66	Волейбол. Подачи и удары
67	Волейбол. Подачи и удары

68	Волейбол. Волейбольные упражнения
69	Волейбол. Тактические действия
70	Волейбол. Игра по правилам
71	Волейбол. Игра по правилам
72	Волейбол. Игра по правилам
73	Контрольный урок по теме «Волейбол»
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча
75	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину
76	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину
77	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча
78	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину

IV - четверть

№урока	Тема урока
79	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину
80	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину
81	Баскетбол. Тактические действия
82	Баскетбол. Игра по правилам.
83	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча
84	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
85	Полоса препятствий
86	Полоса препятствий
87	Тестирование прыжка в длину с места
88	Тестирование подтягивания
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. И определение силы кисти
90	Спортивные игры
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
92	Тестирование бега на 30 метров и челночного бега 3 x 10м

