«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО	Зам. директора по УВР	Директор
_____/ Л.А.Петрова	МБОУ Новоусинская ООШ:	МБОУ Новоусинская ООШ:
Протокол № 1 от	_____ / Е.А.Митюшкина	_____/ Н.М.Юмагулова
« 29 » августа 2017 года	*«29 » августа 2017год а*	Приказ № 67 от
		« 29 » августа 2017года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 5-7 КЛАССАХ

учебный предмет

МБОУ Новоусинская основная общеобразовательная школа

наименование ОУ

МИТЮШКИН АЛЕКСАНДР ГЕННАДИЕВИЧ 1 КАТЕГОРИЯ

Ф.И.О. учителя, квалификационная категория

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № _1__ от
« 29 » августа 2017 года

2017 год.

Планируемые результаты.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования :

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) умение 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) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

.Предметный курс «Физическая культура»

Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура " должен отражать:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2.Содержание

Основное содержание с распределением часов по основным разделам.

№ п\п	Раздел учебной программы	Количество часов				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	10	10	10		
2	Легкая атлетика	14	14	14		
3	Баскетбол	20	20	20		
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10		
5	Лыжная подготовка	14	14	14		
6	Волейбол	20	20	20		
7 8	Футбол Подвижные игры	10 7	10 7	10 7		
	Итого	**105**	**105**	**105**		

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движения, быстроты.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты. Торможения.

Учебное-тематическое планирование в 5 классе.

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Фактически
1	Организационно-методические требования на уроках ФК	02.09.17	
2	Знания о физической культуре. Олимпийские игры в древности.	05.09.17	
3	История зарождения олимпийского движения в Росси.	07.09.17	
4	**Л\А** Стартовый разгон. Бег с ускорением **Бег 30 м в/с**	09.09.17	
5	**Метание мяча** с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	12.09.17	
6	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	14.09.17	
7	**Прыжки** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	16.09.17	
8	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	19.09.17	
9	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	21.09.16	
10	Развитие силовых качеств. ОФП	23.09.16	
11	Физическое развитие человека.	26.09.17	
12	**Баскетбол.** ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	28.09.16	
13	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	30.10.16	
14	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	03.10.17	
15	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	05.10.17	
16	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	07.10.17	

17	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	10.10.17	
18-19	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	12.10.17 14.10.17	
20-21	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	17.10.17 19.10.17	
22	Ведение мяча с изменением направления	21.10.17	
23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	24.10.17	
24	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з с крёстный выход	26.10.17	
25-26	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	28.11.17 7.11.17	
27-28	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	09.11.17 11.11.17	
29-30	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	14.11.17 16.11.17	
31	Игра по правилам Б\Б	18.11.17	
32	Закаливание организма. Режим дня и гигиенические требования.	21.11.17	
33	**Висы и упоры. Упражнения на равновесие** Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. **Вис** согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	23.11.17	
34	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	25.11.17	
35	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	28.11.17	
36-37	**Строевые упражнения. Опорный прыжок.** Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	30.12.17 02.12.17	
38	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	05.12.17	
39	**Акробатика** Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	07.12.17	

40-41	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	09.12.17 12.12.17	
42	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	14.12.17	
43	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	16.12.17	
44	ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	19.12.17	
45	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км	21.12.17	
46	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	23.12.17	
47	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	9.01.18	
48-49	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	11.01.18 13.01.18	
50-51	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	16.01.18 18.01.18	
52-53	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	20.01.18 23.01.18	
54-55	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	25.01.18 27.01.18	
56	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	30.01.18	
57	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	01.02.18	
58	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	03.02.18	

59	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	06.02.18	
60	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	08.02.18	
61-62	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	10.02.18 13.02.18	
63-64	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	15.02.18 17.02.18	
65-66	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	20.02.18 22.02.18	
67-68	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	24.02.18 27.02.18	
69-70	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	01.03.18 03.03.18	
71-72	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	06.03.18 08.03.18	
73-74	Совершенствование изученных элементов.	10.03.18 13.03.18	
75-79	Учебная игра по правилам.	15.03.18 17.03.18 20.03.18 22.03.18 24.03.18	
80	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	05.04.18	
81	Вводное занятие, Правила игры в Ф\Б, ТБ	07.04.18	
82-84	Ведения мяча, удары по мячу.	10.04.18 12.04.18 14.04.18	

85-87	Остановка, обводка, обманные движения.	17.04.18 19.04.18 21.04.18	
88-89	Нападение, защита. Тактические действия.	24.04.18 26.04.18	
90	Учебная игра по правилам.	28.04.18	
91	Самонаблюдение и самоконтроль.	01.05.18	
92	Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** Эстафеты по кругу.	03.05.18	
93	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	05.05.18	
94	**Метание мяча на дальность- на результат,** на заданное расстояние	08.05.18	
95	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	10.05.18	
96	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки **Подтягивание- на результат**	12.05.18	
97	Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** П/И «Разведчики и часовые»	15.05.18	
98	**Спринтерский бег, эстафетный бег** Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) **Подтягивание- на результат**	17.05.18	
99	Организация досуга средствами физической культуры.	19.05.18	

100	Русская лапта: Отработка и совершенствование ударов по мячу.	22.05.18	
101	Метание теннисного мяча по движущейся цели.	24.05.18	
102	Ловля мяча с лета.	26.05.18	
103	Повторное пробегание отрезков с ускорением.	29.05.18	
104	Учебная игра в русскую лапту.	28.05.17	
105	ОРУ на гибкость, выносливость.		

Учебное-тематическое планирование в 6 классе.

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Фактически
1	Организационно-методические требования на уроках ФК	02.09.17	
2	Знания о физической культуре. Олимпийские игры в древности.	05.09.17	
3	История зарождения олимпийского движения в Росси.	06.09.17	
4	**Л\А** Стартовый разгон. Бег с ускорением **Бег 30 м в/с**	09.09.17	
5	**Метание мяча** с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	12.09.17	
6	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	13.09.17	
7	**Прыжки** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	16.09.17	
8	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	19.09.17	
9	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	20.09.17	
10	Развитие силовых качеств. ОФП	23.09.17	
11	Физическое развитие человека.	26.09.17	
12	**Баскетбол.** ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	27.09.17	
13	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	30.09.17	
14	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	03.10.17	
15	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	04.10.17	
16	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	07.10.17	
17	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	10.10.17	

18-19	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	11.10.17 14.10.17	
20-21	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	17.10.17 18.10.17	
22	Ведение мяча с изменением направления	21.10.17	
23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	24.10.17	
24	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з с крёстный выход	25.10.17	
25-26	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	28.10.17 07.11.17	
27-28	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	08.11.17 11.11.17	
29-30	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	14.11.17 15.11.17	
31	Игра по правилам Б\Б	18.11.17	
32	Закаливание организма. Режим дня и гигиенические требования.	21.11.17	
33	**Висы и упоры. Упражнения на равновесие** Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. **Вис** согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	22.11.17	
34	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	25.11.17	
35	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	28.11.17	
36-37	**Строевые упражнения. Опорный прыжок**. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	29.11.17 02.12.17	
38	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	05.12.17	
39	**Акробатика** Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	06.12.17	
40-41	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	09.12.17 12.12.17	

42	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	13.12.17	
43	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	16.12.17	
44	ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	19.12.17	
45	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км	20.12.17	
46	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	23.12.17	
47	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	09.01.18	
48-49	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	10.01.18 13.01.18	
50-51	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	16.01.18 17.01.18	
52-53	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	20.01.18 23.01.18	
54-55	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	24.01.18 27.01.18	
56	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	30.01.18	
57	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	31.01.18	
58	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	03.02.18	
59	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	06.02.18	

60	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	07.02.18	
61-62	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	10.02.18 13.02.18	
63-64	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	14.02.18 17.02.18	
65-66	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	20.02.18 21.02.18	
67-68	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	24.02.18 27.02.18	
69-70	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	28.02.18 03.03.18	
71-72	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	06.03.18 07.03.18	
73-74	Совершенствование изученных элементов.	10.03.18 13.03.18	
75-79	Учебная игра по правилам.	14.03.18 17.03.18 20.03.18 21.03.18 24.03.18	
80	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	04.04.18	
81	Вводное занятие, Правила игры в Ф\Б, ТБ	07.04.18	
82-84	Ведения мяча, удары по мячу.	10.04.18 11.04.18 14.04.18	
85-87	Остановка, обводка, обманные движения.	17.04.18	

		28.04.18 21.04.18	
88-89	Нападение, защита. Тактические действия.	24.04.18 25.04.18	
90	Учебная игра по правилам.	28.04.18	
91	Самонаблюдение и самоконтроль.	01.05.18	
92	Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** Эстафеты по кругу.	02.05.18	
93	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	05.05.18	
94	**Метание мяча на дальность- на результат,** на заданное расстояние	08.05.18	
95	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	09.05.18	
96	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки **Подтягивание- на результат**	12.05.18	
97	Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** П/И «Разведчики и часовые»	15.05.18	
98	**Спринтерский бег, эстафетный бег** Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) **Подтягивание- на результат**	16.05.18	
99	Организация досуга средствами физической культуры.	19.05.18	

100	Русская лапта: Отработка и совершенствование ударов по мячу.	22.05.18	
101	Метание теннисного мяча по движущейся цели.	23.05.18	
102	Ловля мяча с лета.	26.05.18	
103	Повторное пробегание отрезков с ускорением.	29.05.18	
104	Учебная игра в русскую лапту.	30.05.18	
105	ОРУ на гибкость, выносливость.		

Учебное-тематическое планирование в 7 классе.

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Фактически
1	Организационно-методические требования на уроках ФК	04.09.17	
2	Знания о физической культуре. Олимпийские игры в древности.	06.09.17	
3	История зарождения олимпийского движения в Росси.	07.09.17	
4	**Л\А** Стартовый разгон. Бег с ускорением **Бег 30 м в/с**	11.09.17	
5	**Метание мяча** с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	13.09.17	
6	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	14.09.17	
7	**Прыжки** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	18.09.17	
8	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	20.09.17	
9	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	21.09.17	
10	Развитие силовых качеств. ОФП	25.09.17	
11	Физическое развитие человека.	27.09.17	
12	**Баскетбол.** ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	28.09.17	
13	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	02.10.17	
14	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	04.10.17	
15	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	05.10.17	
16	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	09.10.17	
17	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	11.10.17	

18-19	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	12.10.17 16.10.17	
20-21	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	18.10.17 19.10.17	
22	Ведение мяча с изменением направления	23.10.17	
23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	25.10.17	
24	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з с крёстный выход	26.10.17	
25-26	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	06.11.17 08.11.17	
27-28	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	09.11.17 13.11.17	
29-30	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	15.11.17 16.11.17	
31	Игра по правилам Б\Б	20.11.17	
32	Закаливание организма. Режим дня и гигиенические требования.	22.11.17	
33	**Висы и упоры. Упражнения на равновесие** Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. **Вис** согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	23.11.17	
34	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	27.11.17	
35	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	29.11.17	
36-37	**Строевые упражнения. Опорный прыжок**. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	30.11.17 04.12.17	
38	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	06.12.17	
39	**Акробатика** Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	07.12.17	
40-41	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	11.12.17 13.12.17	

42	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	18.12.17	
43	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	20.12.17	
44	ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	21.12.17	
45	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км	20.12.17	
46	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	08.01.18	
47	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	10.01.18	
48-49	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	11.01.18 15.01.18	
50-51	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	17.01.18 18.01.18	
52-53	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	22.01.18 24.01.18	
54-55	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	25.01.18 29.01.18	
56	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	31.01.18	
57	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	01.02.18	
58	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	05.02.18	
59	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	07.02.18	

60	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	08.02.18	
61-62	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	12.02.18 14.02.18	
63-64	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	15.02.18 19.02.18	
65-66	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	21.02.18 22.02.18	
67-68	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	26.02.18 28.02.18	
69-70	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	01.03.18 05.03.18	
71-72	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	07.03.18 08.03.18	
73-74	Совершенствование изученных элементов.	12.03.18 14.03.18	
75-79	Учебная игра по правилам.	15.03.18 19.03.18 21.03.18 22.03.18 04.04.18	
80	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	05.04.18	
81	Вводное занятие, Правила игры в Ф\Б, ТБ	09.04.18	
82-84	Ведения мяча, удары по мячу.	11.04.18 12.04.18 16.04.18	
85-87	Остановка, обводка, обманные движения.	18.04.18	

		19.04.18 23.04.18	
88-89	Нападение, защита. Тактические действия.	25.04.18 26.04.18	
90	Учебная игра по правилам.	30.04.18	
91	Самонаблюдение и самоконтроль.	02.05.18	
92	Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** Эстафеты по кругу.	03.05.18	
93	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	07.05.18	
94	**Метание мяча на дальность- на результат,** на заданное расстояние	09.05.18	
95	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	10.05.18	
96	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки **Подтягивание- на результат**	14.05.18	
97	Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** П/И «Разведчики и часовые»	16.05.18	
98	**Спринтерский бег, эстафетный бег** Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) **Подтягивание- на результат**	17.05.18	
99	Организация досуга средствами физической культуры.	21.05.18	

100	Русская лапта: Отработка и совершенствование ударов по мячу.	23.05.18	
101	Метание теннисного мяча по движущейся цели.	24.05.18	
102	Ловля мяча с лета.	28.05.18	
103	Повторное пробегание отрезков с ускорением.	30.05.18	
104	Учебная игра в русскую лапту.	31.05.18	
105	ОРУ на гибкость, выносливость.		