

Тематическое планирование курса 5 класса

Всего 68/102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
1	2	3
Раздел 1. Знания о физической культуре (1/3 ч)		
Древние Олимпийские игры	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять мифотворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)		
Показатели здоровья человека	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья	Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья – частоты сердечных сокращений,

1	2	3
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (1/2 ч)		
<p>Виды физической подготовки</p>	<p>Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка</p>	<p>Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки</p>
<p>Методика планирования занятий физической культурой</p>	<p>Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий</p>	<p>Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятия</p>

		<p>тий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога</p>
<p>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)</p>		
<p>Утренняя гигиеническая гимнастика</p>	<p>Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики</p>	<p>Раскрывать зависимость между объемом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений</p>
<p>Физкультминутки</p>	<p>Цель выполнения физкультминутки. Комплексы упражнений для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения</p>	<p>Раскрывать цели и значение физкультминутки; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий</p>

1	2	3
<p>Гимнастика с основами акробатики (18/25 ч)</p>	<p>Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построены в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноклонным и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине</p>

	<p>рук и ног, расхождение вдоём на узкой площадке опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)</p>	
<p>Лёгкая атлетика (18/25 ч)</p>	<p>Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность</p>
<p>Лыжные гонки* (12/20 ч)</p>	<p>Попеременный двухшаговый ход. Одновременный</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного</p>

* В беснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

1	2	3
<p>Спортивные игры (15/20 ч)</p>	<p>одношажный ход. Подъём способом «полужёлочка»</p>	<p>оборудования и пользования им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полужёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах</p>
	<p>Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх</p>

Темагическое планирование курса 6 класса

Всего 68/102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
1	2	3
Раздел 1. Знания о физической культуре (2/3 ч)		
Современные Олимпийские игры	<p>Возрождение Олимпийских игр в конце XIX – начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали</p>	<p>Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр</p>

1	2	3
Зарождение олимпийского движения в России	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/2 ч)		
Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2/3 ч)		
Определение собственного типа телосложения	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Пред-	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций

Оценка собственной физической подготовленности	почтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	в учебнике), особенностям рекомендательной физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам
	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)		
Развитие двигательных качеств	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Проведение упражнений для развития гибкости.	Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств;

1	2	3
	<p>Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости</p>	<p>подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств</p>
<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/90 ч)</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)</p>	<p>Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушагат — деушки, два кувырка впе-</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; опускаться технику кувырков в упор присев и в полушагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих</p>

	<p>рéd в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)</p>	<p>сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне</p>
<p>Лёгкая атлетика (16/23 ч)</p>	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность;</p>

1	2	3
<p>Лыжные гонки* (12/20 ч)</p>	<p>Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полудёлочка», «лесенка», «ёлочка»</p>	<p>включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой</p> <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки;</p> <p>применять технику одношажного хода в различных условиях местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны;</p> <p>выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полудёлочка»;</p> <p>преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах</p>

<p>Спортивные игры (17/24 ч)</p>	<p>Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств</p>
--------------------------------------	---	---

* В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Темагическое планирование курса 7 класса

Всего 68 / 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
1	2	3
Раздел 1. Знания о физической культуре (1/2 ч)		
Олимпийское движение в советской и современной России	<p>Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г.</p> <p>Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы</p>	<p>Определить место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.;</p> <p>устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения;</p> <p>характеризовать значение Олимпийского комитета России;</p> <p>описывать Олимпийские игры на территории нашей страны;</p> <p>характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта</p>

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2/3 ч)

<p>Показатели физического развития человека</p>	<p>Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека</p>	<p>Раскрывать понятие «физическое развитие»; определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; называть основные показатели физического развития человека</p>
<p>Осанка человека</p>	<p>Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки</p>	<p>Определять понятие «осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека; характеризовать значение правильной осанки; объяснять причины возникновения неправильной осанки; называть правила хорошей осанки; составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки; выполнять упражнения для поддержания правильной осанки</p>

1	2	3
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2/3 ч)		
<p>Выбор упражнений для развития двигательных качеств</p>	<p>Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями</p>
<p>Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Состав тренировочного занятия</p>	<p>Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуально комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой</p>
<p>Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой</p>	<p>Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви</p>	<p>Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от темпе-</p>

		ратуры в помещении и (или) погодных условий; объяснить младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви
<p>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)</p>	<p>Досуг и физическая культура</p> <p>Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки</p>	<p>Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе</p>

1	2	3
<p>Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)</p>	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/90 ч)</p> <p>Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекал назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине – юноши, лазание по канату в два и три приёма)</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате</p>
<p>Лёгкая атлетика (16/23 ч)</p>	<p>Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики;</p>

	<p>оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км).</p> <p>Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях</p>	<p>описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность</p>
<p>Лыжные гонки (12/20 ч)</p>	<p>Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и выской стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользования им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>

1	2	3
<p>Спортивные игры (17/24 ч)</p>	<p>Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха</p>