

Негосударственная общеобразовательная автономная  
некоммерческая организация  
«ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказ № 210 – АДМ**  
**от «31» августа 2022 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для 5-7 классов  
учителя Хабарова Д.В.

**«РАССМОТРЕНО»**  
на заседании МО  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Зам. директора АНО «Павловская гимназия»

\_\_\_\_\_ /Е.Ю. Васюкова /  
«31» августа 2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897);
- основная образовательная программа АНО «Павловская гимназия»;
- учебный план АНО «Павловская гимназия»;
- годовой учебный календарный график на 2021/2022, 2022/2023, 2023/2024 уч.годы;
- Рабочая программа курса «Физическая культура» для 5-7 класса составлена на основе программы курса «Физическая культура» авторов: М.Я. Виленский, Т.Ю., Торчкова И.М., Туревский под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011

### Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие их физических и психических качеств, а также творческое использование учащимися средств физической культуры для организации здорового образа жизни.
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

### Задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей гимназистов, укрепления их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащения их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены. Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- воспитание у гимназистов устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоения учащимися знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

### **Условия реализации**

Срок реализации программы – 3 года. Предмет физическая культура в 5-7 классах изучается по 2 час в неделю. Уроки физической культуры проходят в профессионально оснащённом спортивном комплексе.

АНО «Павловская гимназия» является школой полного дня, что даёт возможность повысить эффективность освоения образовательной программы и достичь планируемых результатов.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Программа по физической культуре для 5-7 классов составлена из расчета общей учебной нагрузки 206 часов за 3 года обучения: 2 часа в неделю в 5 классе, 2 часа в неделю в 6 классе и 2 часа в неделю в 7 классе.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

#### ***Личностные результаты***

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, противодействовать действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **Метапредметные результаты**

### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### *Универсальные коммуникативные действия:*

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;

### *Универсальные учебные регулятивные действия:*

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

## **Предметные результаты**

### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- плавание (выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс. Выполнять старты, повороты и ныряние).
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- плавание (выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс. Выполнять старты, повороты и ныряние).

### **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетгле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

- наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения.
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:  
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

### Блочно-тематическое планирование

| № п/п | Раздел                             | Количество часов  |           |           |
|-------|------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|
|       |                                    | 5 кл              | 6 кл      | 7 кл      |
| 1     | Лёгкая атлетика                    | 21                | 20        | 21        |
| 2     | Гимнастика с элементами акробатики | 14                | 14        | 14        |
| 3     | Лыжная подготовка                  | 18                | 14        | 18        |
| 4     | Волейбол                           | 5                 | 10        | 5         |
| 5     | Плавание                           | 10                | 10        | 10        |
|       | Теоретические сведения             | В процессе уроков |           |           |
|       | <b>Итого:</b>                      | <b>68</b>         | <b>68</b> | <b>68</b> |

### Содержание курса

#### 5 класс

#### Раздел 1. Легкая атлетика (21 ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

#### Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом

(девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

## **Раздел 2. Лыжная подготовка (18 ч)**

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

## **Раздел 3. Волейбол (5 ч)**

Стойки игрока. Перемещения игроков в стойке, остановки, ускорения. Ловля и передачи мяча на месте и в движении, в парах, тройках. Передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, через сетку, в парах. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Тактика нападения и действия в защите. Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания на координацию. Игра по упрощенным правилам.

## **Раздел 4. Плавание (10 ч)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Координационные упражнения на суше. Освоение техники плавания (кроль на груди, спине, брасс). Старты. Повороты. Ныряние.

### **6 класс**

## **Раздел 1. Легкая атлетика (21 ч)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

## **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

## **Раздел 3. Лыжная подготовка (14 ч)**

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;

преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

#### **Раздел 4. Волейбол (10 ч)**

Стойки игрока. Перемещения игроков в стойке, остановки, ускорения. Ловля и передачи мяча на месте и в движении, в парах, тройках. Передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, через сетку, в парах. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Тактика нападения и действия в защите. Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания на координацию. Игра по упрощенным правилам.

#### **Раздел 5. Плавание (10 ч)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Координационные упражнения на суше. Освоение техники плавания (кроль на груди, спине, брасс). Старты. Повороты. Нырание.  
– игры на воде.

### **7 класс**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика (21 ч)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

#### **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

#### **Раздел 3. Лыжная подготовка (18 ч)**

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого

склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

#### **Раздел 4. Волейбол (5 ч)**

Стойки игрока. Перемещения игроков в стойке, остановки, ускорения. Ловля и передачи мяча на месте и в движении, в парах, тройках. Передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, через сетку, в парах. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Тактика нападения и действия в защите. Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания на координацию. Игра по упрощенным правилам.

#### **Раздел 5. Плавание (10 ч)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Координационные упражнения на суше. Освоение техники плавания (кроль на груди, спине, брасс). Старты. Повороты. Нырание

## Тематическое планирование

### 5 класс

| №  | Содержание учебного материала   | Кол-во часов | Форма контроля |
|--|---|--------------|----------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика (21 ч)</b>                    |   |              |                |
| 1  | Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров  | 1            |                |
| 2  | ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 метров. Прыжок с разбега в длину. Н/ст., в/ст. Эстафеты  | 1            |                |
| 3  | ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 метров. Прыжок с разбега в длину. Н/ст., в/ст. Эстафеты  | 1            |                |
| 4  | ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 метров. Прыжок с разбега в длину. Н/ст., в/ст. Эстафеты  | 1            | Учет           |
| 5  | Ору. Спец. бег, и прыжки. упр. Кросс 300 м. Прыжок в длину с разбега  | 1            |                |
| 6  | ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Бег 2x60 м. Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров                                   | 1            |                |
| 7  | Метание теннисных мячей в паре. Скоростной бег до 40 м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание  | 1            |                |
| 8  | ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание т/м. в паре  | 1            |                |
| 9  | ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой от 10 до 12 минут. Игры. Многоскоки   | 1            |                |
| 10   | ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега в коридор. Игры с мячом. Бег 60 м  | 1            |                |
| 11   | ОРУ. Метание т/м на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу                                   | 1            |                |
| 12   | Полоса препятствий. Кросс 500 м. на время. Подтягивание   | 1            | Учет           |
| 13   | Кросс 1000 м. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале  | 1            |                |
| 14   | Кросс 500 м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места  | 1            |                |
| 15   | Бегать с макс. скоростью отрезок 30-50м   | 1            |                |
| 16   | Челночный бег 3x10  | 1            |                |
| 17-18  | Метания малого мяча в цель  | 2            |                |
| 19   | Броски набивного мяча (2 кг). Развитие силы   | 1            |                |
| 20   | Бег с макс. скоростью 300 м. Развитие силы  | 1            | Учет           |
| 21   | Бег с макс. скоростью 400 м. Развитие силы  | 1            | Учет           |
| <b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</b> |   |              |                |
| 22   | Тех. Безопасности и страховки. Теоретические сведения. ОРУ на развитие гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка"   | 1            |                |
| 23   | ОРУ в движении и на месте. Разучивание кувырка вперед. Упр. в висе на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д)             | 1            |                |
| 24   | ОРУ в парах на сопротивление. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты  | 1            | Учет           |
| 25   | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по наклонной скамейке. Пр. через препятствие. Акробатика. Упр. на пресс | 1            |                |
| 26   | Лазание по накл. Скамейке. Равновесие на полу, на гимн. Скамейке. Кувырок вперед, ст. на лопатках   | 1            |                |
| 27   | Перестроения. ОРУ в движении Упр. с гимнастическими скакалками Подтягивание в висе. Акробатика  | 1            |                |

|   |   |   |      |
|---|---|---|------|
| 28  | Танцевальные шаги и прыжки. Равновесие на гимн. Скамейке с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс                                    | 1 |      |
| 29  | Упр. в висе на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). Полоса препятствий из 4 предметов. Упр. на бревне и брусьях | 1 | Учет |
| 30  | ОРУ в колоннах. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на бревне и брусьях  | 1 |      |
| 31  | Равновесие. Бревно. Подтягивание. Упр. на гибкость Акробатическая связка (3-4 элем.)  | 1 |      |
| 32  | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Акробатика   | 1 |      |
| 33  | Висы и упоры на гимнастической стенке. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату  | 1 | Учет |
| 34  | Работа по станциям  | 1 |      |
| 35  | Подведение итогов   | 1 |      |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка (18 ч)</b> |   |   |      |
| 36  | Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки   | 1 |      |
| 37  | Обучение движению «скользящим шагом»  | 1 |      |
| 38  | Техника поворотов «на месте» на лыжах   | 1 |      |
| 39  | Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг   | 1 |      |
| 40  | Обучение технике скользящего шага   | 1 |      |
| 41  | Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения  | 1 |      |
| 42  | Развитие выносливости. Дистанция 1 км   | 1 |      |
| 43  | 1500 м скользящим шагом   | 1 | Учет |
| 44  | Техника поворотов переступанием   | 1 |      |
| 45  | 1500м скользящим шагом  | 1 |      |
| 46  | Обучение технике попеременный 2-х шажного хода  | 1 |      |
| 47  | Подъем «полувелочкой»   | 1 |      |
| 47  | Обучение технике одновременного бесшажного хода   | 1 |      |
| 49  | Обучение технике преодоления препятствий на лыжах   | 1 |      |
| 50  | Обучение технике поворотов в движении   | 1 |      |
| 51  | Подъем «скользящим шагом»   | 1 | Учет |
| 52  | Торможение «плугом»   | 1 |      |
| 53  | Обучение технике спуска в низкой стойке.1 км  | 1 |      |
| <b>Раздел 4. Волейбол (5 ч)</b>           |   |   |      |
| 54  | ТБ. Обучение основным приемам игры в волейбол   | 1 |      |
| 55  | Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки   | 1 |      |
| 56  | Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером   | 1 |      |
| 57  | Освоение тактики позиционного нападения без изменения позиций игроков   | 1 |      |
| 58  | Учебная игра  | 1 |      |
| <b>Раздел 5. Плавание (10 ч)</b>          |   |   |      |
| 59  | ТБ. Техника плавания кроль на груди.  | 1 |      |
| 60  | Совершенствование движений рук при плавании кролем. 25-50 м. Старты, повороты   | 1 |      |
| 61  | Совершенствование движений ног при плавании кролем. 25-50 м. Старты, повороты   | 1 |      |
| 62  | Кроль на спине. Специальные упражнения  | 1 |      |
| 63  | Совершенствование движений рук при плавании кролем на   | 1 |      |

|       |   |   |      |
|-------|---|---|------|
|       | спине.25-50 м. Старты, повороты   |   |      |
| 64    | Совершенствование движений ног при плавании кролем на спине 25-50 м. Старты, повороты                     | 1 |      |
| 65    | Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений рук. 25-50 м. Старты, повороты | 1 |      |
| 66    | Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений ног. 25-50 м. Старты, повороты | 1 |      |
| 67-68 | Плавание в полной координации. 25-50 м. Старты, повороты  | 2 | Учет |

6 класс

| № урока  | Содержание учебного материала  | Кол-во часов | Форма контроля |
|--|--|--------------|----------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика (20 ч)</b>                    |  |              |                |
| 1  | ТБ. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м  | 1            |                |
| 2  | Старт с опорой на одну руку. Бег 15-30 м, бег 40-50 м  | 1            |                |
| 3  | Старт с опорой на одну руку. Бег 15-30 м, бег 40-50 м. Прыжок в длину с короткого разбега способом “согнув ноги” | 1            |                |
| 4  | Бег 60 м, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств                             | 1            | Учет           |
| 5  | Бег по пресечённой местности. Метание мяча   | 1            |                |
| 6  | Метание мяча с места на дальность. Метание мяча с короткого разбега на дальность                                 | 1            |                |
| 7  | Низкий старт. Спринтерский бег. Прыжок в длину с короткого разбега   | 1            |                |
| 8  | Бег 1000 м   | 1            | Учет           |
| 9  | Спринтерский бег. Прыжок в длину с короткого разбега   | 1            |                |
| 10   | Бег по пересеченной местности  | 1            |                |
| 11   | Преодоление различных препятствий с опорой на руки   | 1            |                |
| 12   | Низкий старт. Спринтерский бег   | 1            |                |
| 13   | Бег до 10 мин. Метание мяча  | 1            |                |
| 14   | Равномерный бег 15 мин   | 1            |                |
| 15-16  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения                       | 2            |                |
| 17   | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения                                   | 1            |                |
| 18   | Прыжок в высоту способом перешагивание   | 1            | Учет           |
| 19   | Метание теннисного мяча на дальность на результат  | 1            |                |
| 20   | Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости  | 1            |                |
| <b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</b> |  |              |                |
| 21   | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте  | 1            |                |
| 22   | Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы  | 1            |                |
| 23   | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевые упражнения                        | 1            | Учет           |
| 24   | Подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых возможностей  | 1            |                |
| 25   | ОРУ с обручем. Подтягивание в висе на перекладине  | 1            |                |
| 26   | Подтягивание в висе на перекладине на результат  | 1            |                |
| 27   | Строевые упражнения. Перестроения. Опорный прыжок  | 1            |                |
| 28   | Опорный прыжок   | 1            | Учет           |
| 29   | ОРУ с предметами. Опорный прыжок   | 1            |                |
| 30   | Строевой шаг. Развитие силовых способностей  | 1            |                |
| 31   | ОРУ. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения  | 1            |                |
| 32   | ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств и гибкости. Эстафеты  | 1            |                |
| 33   | Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Эстафеты   | 1            | Учет           |
| 34   | Кувырок вперед и назад на оценку. Развитие координационных способностей  | 1            |                |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка (14 ч)</b>                  |  |              |                |
| 35   | Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км   | 1            |                |

|                                  |   |   |      |
|----------------------------------|---|---|------|
| 36                               | Одновременный двухшажный ход и беспшажный. Эстафеты   | 1 |      |
| 37                               | Беспшажный ход. Подъем «елочкой»  | 1 |      |
| 38                               | Подъем «елочкой». Прохождение 1,5 км  | 1 |      |
| 39                               | Торможение и поворот упором. Эстафеты   | 1 |      |
| 40                               | Торможение и поворот упором. Прохождение 2 км   | 1 | Учет |
| 41                               | Прохождение 2 км. Игра «Остановка рывком»   | 1 |      |
| 42                               | Прохождение 2 км на результат. Игра «С горки на горку»  | 1 |      |
| 43                               | Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход и беспшажный. Эстафеты                                  | 1 |      |
| 44                               | Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км   | 1 |      |
| 45                               | Подъем «полуюлочкой». Сочетание лыжных ходов  | 1 |      |
| 46                               | Подъем «полуюлочкой». Эстафеты  | 1 |      |
| 47                               | Спуски в низкой стойке. Игры: «С горки на горку», «Остановка рывком»                                      | 1 |      |
| 48                               | Прохождение дистанции 2,5 км. На результат  | 1 | Учет |
| <b>Раздел 3. Волейбол (10 ч)</b> |   |   |      |
| 49                               | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока  | 1 |      |
| 50                               | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой                      | 1 |      |
| 51                               | Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой | 1 |      |
| 52                               | Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты        | 1 |      |
| 53                               | ТБ. Нижняя прямая подача 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол  | 1 | Учет |
| 54                               | Нижняя прямая подача 3-6 м. Перемещение в стойках   | 1 |      |
| 55                               | Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол   | 1 |      |
| 56                               | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Эстафеты  | 1 |      |
| 57                               | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол  | 1 |      |
| 58                               | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол  | 1 | Учет |
| <b>Раздел 5. Плавание (10 ч)</b> |   |   |      |
| 59                               | ТБ. Техника плавания кроль на груди   | 1 |      |
| 60                               | Совершенствование движений рук при плавании кролем. 25-50 м. Старты, повороты                             | 1 |      |
| 61                               | Совершенствование движений ног при плавании кролем. 25-50 м. Старты, повороты                             | 1 |      |
| 62                               | Кроль на спине. Специальные упражнения  | 1 | Учет |
| 63                               | Совершенствование движений рук при плавании кролем на спине. 25-50 м. Старты, повороты                    | 1 |      |
| 64                               | Совершенствование движений ног при плавании кролем на спине 25-50 м. Старты, повороты                     | 1 |      |
| 65                               | Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений рук. 25-50 м. Старты, повороты | 1 |      |
| 66                               | Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений ног. 25-50 м. Старты, повороты | 1 |      |
| 67                               | Плавание в полной координации. 25-50 м. Старты, повороты  | 1 | Учет |
| 68                               | Плавание в полной координации. 25-50 м. Старты, повороты  | 1 |      |

7 класс

| № урока  | Содержание учебного материала   | Кол-во часов | Форма контроля |
|--|---|--------------|----------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика (21 ч)</b>                    |   |              |                |
| 1  | Легкая атлетика. Техника безопасности. Спринтерский бег. Бег 30-60 м                      | 1            |                |
| 2  | Низкий старт. Бег 60 м. Эстафеты  | 1            |                |
| 3  | Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10м  | 1            |                |
| 4  | Бег 60 м. Эстафеты  | 1            | Учет           |
| 5  | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. ОРУ  | 1            |                |
| 6  | Развитие скоростно-силовых качеств  | 1            |                |
| 7  | Развитие выносливости. Бег 1500 м   | 1            |                |
| 8  | Развитие выносливости. Бег 15 мин. Спортивные игры  | 1            |                |
| 9  | Развитие выносливости. Бег 15 мин. Спортивные игры  | 1            |                |
| 10-11  | ТБ. Прыжок в высоту. С 9-11 шагов. Способом перешагивание. Метание мяча (150 г). ОРУ      | 2            |                |
| 12-13  | Прыжок в высоту. С 9-11 шагов. Способом перешагивание. Бросок набивного мяча. (2 кг). ОРУ | 2            | Учет           |
| 14-15  | Развитие скоростно-силовых качеств  | 2            |                |
| 16   | Развитие выносливости. Бег 1500 м.  | 1            |                |
| 17   | Бег 2000 м. Лапта   | 1            |                |
| 18-19  | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий  | 2            |                |
| 20   | Бег 20 мин. Лапта. ОРУ  | 1            |                |
| 21   | Бег 2 км. Спортивные игры   | 1            |                |
| <b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</b> |   |              |                |
| 22   | ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения   | 1            |                |
| 23-25  | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей  | 3            |                |
| 26-27  | ОРУ. Выполнение комбинации на гимнастической скамейке                                     | 2            | Учет           |
| 28   | Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание в висе   | 1            |                |
| 29-31  | ОРУ. Опорный прыжок   | 3            |                |
| 32   | Опорный прыжок  | 1            | Учет           |
| 33   | Кувырок вперед, назад. Лазание по канату в два приема                                     | 1            |                |
| 34   | Кувырок вперед, назад. «Мост из положения стоя». Лазание по канату в два приема»          | 1            |                |
| 35   | Кувырок вперед, назад. «Мост из положения стоя». Лазание по канату в два приема»          | 1            | Учет           |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка (18 ч)</b>                  |   |              |                |
| 36   | Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход  | 1            |                |
| 37-40  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом                              | 4            |                |
| 41   | Одновременный одношажный ход  | 1            | Учет           |
| 42-44  | Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км  | 3            |                |
| 45   | Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход                               | 1            | Учет           |
| 46   | Игры «Гонки с преследованием». Дистанция 4 км. Попеременный двухшажный ход                | 2            |                |
| 47   | Поворот на месте махом  | 1            | Учет           |
| 48-49  | Преодоление бугров и впадин при спуске. Дистанция 4 км                                    | 2            | Учет           |
| 50-51  | Игры «Гонки с преследованием»   | 2            |                |
| 52   | Дистанция 4 км  | 1            | Учет           |
| <b>Раздел 4. Волейбол (5 ч)</b>                            |   |              |                |
| 53   | Волейбол ТБ. Стойки и передвижения игрока   | 1            |                |
| 54   | Передачи и прием мяча   | 1            |                |
| 55   | Нижняя прямая подача  | 1            |                |

|                                  |   |   |      |
|----------------------------------|---|---|------|
| 56                               | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам   | 1 |      |
| 57                               | Игра по упрощенным правилам   | 1 |      |
| <b>Раздел 5. Плавание (10 ч)</b> |   |   |      |
| 58                               | ТБ. Техника плавания кроль на груди   | 1 |      |
| 59                               | Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем 25-50 м. Старты, повороты                        | 1 |      |
| 60                               | Кроль на груди 25-50 м. Плавание в полной координации. Старты, повороты                                   | 1 |      |
| 61                               | Кроль на спине. Специальные упражнения  | 1 |      |
| 62                               | Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем на спине 25-50 м. Старты, повороты               | 1 |      |
| 63                               | Кроль на спине 25-50 м. Плавание в полной координации. Старты, повороты                                   | 1 |      |
| 64                               | Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений рук. 25-50 м. Старты, повороты | 1 |      |
| 65                               | Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений ног 25-50 м. Старты, повороты  | 1 |      |
| 66-67                            | Плавание в полной координации. 25-50 м. Старты, повороты  | 2 | Учет |
| 68                               | Игры на воде  | 1 |      |

### **Учебно-методический комплект**

Уроки физической культуры проходят в профессионально оснащенном спортивном комплексе, который включает себя:

- два универсальных игровых зала;
- гимнастический зал;
- зал единоборств;
- 25-метровый плавательный бассейн;
- легко-атлетический стадион с футбольным полем;
- открытый теннисный корт;
- универсальная площадка для игровых видов спорта.

### **Литература для учителя**

1. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Лях В.И., Зданевич А.А., – М.: Просвещение, 2013
3. М.М. Бобров, Н.Г. Лутченко, И.В. Соколова «Спортивные игры»: Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2011
4. <http://festival.1september.ru/> – Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
5. <http://spo.1september.ru/topic.php?TopicID=9&Page=4> – Электронная версия журнала «Спорт в школе»
6. <http://xn----7sbfбор6dg1az.xn--p1ai/> – «Физическая культура» – сайт учителя физической культуры, медиаспециалиста, тренера-преподавателя
7. <http://bmsi.ru/doc/e5b3bb2e-7817-4cfc-b31a-32cfa29e1521> – БМСИ – библиотека международной спортивной информации.
8. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт для учителей физической культуры