

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»  
г. Моршанска  
Тамбовской области**

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
протокол №1  
от «26» августа 2022г

Рекомендована  
к утверждению МС  
протокол №1  
от «27» августа 2022г



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 6 класса  
на 2022 -2023 учебный год**

## **Рабочая программа по физической культуре для 6 класса**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29. 12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 06. 10. 2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (изменениями и дополнениями);
- Законом Тамбовской области от 01.10.2013 № 321-З «Об образовании в Тамбовской области» (принят Тамбовской областной Думой 27. 09. 2013 г.);
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, рекомендованной Координационным советом при Департаменте МОиН общего образования России по вопросам организации введения ФГОС к использованию образовательными учреждениями РФ;
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №3;
- Учебного плана МБОУ СОШ № 3 на 2022-2023 учебный год
- На основе учебного пособия для общеобразовательных организаций «Физическая культура» для обучающихся 6-7 классов под редакцией А. П. Матвеева.

**Цель** школьного образования по физической культуре - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** в физическом воспитании подростков в первую очередь направлены на совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе сложными двигательными умениями и навыками. Их необходимо научить применять эти умения в различных жизненных ситуациях, то есть сделать их прикладными. Обучающиеся 6 классов должны уметь сознательно регулировать усилия при выполнении двигательных действий. Знания в области физической культуры должны обеспечить безопасность при выполнении физических упражнений и соблюдение гигиенических

правил во время занятий; обеспечить понимание значения физических упражнений для организма, ознакомление с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах. Оздоровительные задачи направлены на обеспечение гармонического развития организма путем сглаживания негативных влияний, связанных с периодом полового созревания и акселерацией.

Ориентируясь на решение поставленных задач образования в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Организация учебного процесса в МБОУ СОШ № 3 строится с учетом принципов дифференциации и индивидуализации обучения, наряду с базовым содержанием реализуется обучение, ориентированное на интересы и склонности обучающихся (внедрение и реализация предпрофильное и профильное обучение).

**Данная программа способствует формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:**

- приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе уроков физической культуры, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе внеклассных мероприятий, включая встречи с медработниками);
- участие в беседах о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления своего здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, здоровьесбережения, простейших элементов спортивной подготовки (на уроках физической культуры, в спортивных секциях школы, при подготовке и проведении подвижных игр, туристических походов, спортивных соревнований);
- составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения, поддержание чистоты и порядка в помещениях, соблюдение санитарно-гигиенических норм труда и отдыха;

- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться оздоравливающим влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания (в процессе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ в системе взаимодействия образовательного и медицинского учреждений);
- получение элементарных представлений о взаимосвязи, взаимозависимости здоровья физического, нравственного (душевного), психологического, психического и социально-психологического (здоровья семьи и коллектива образовательного учреждения) в ходе бесед с педагогами образовательного учреждения, медицинскими работниками, родителями (законными представителями);
- получение знаний о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, медицинскими работниками, родителями законными представителями).

Одним из основных принципов формирования модели выпускника является **реализация духовно-нравственного воспитания**. Важное значение при этом имеет фактор жизненной и профессиональной активности самого учителя, так как воспитанник фиксирует, прежде всего, то, что ярче всего проявляется в личности наставника. Поэтому необходим процесс осмысления педагогом ответственности своей социальной роли, добровольное принятие на себя важной общественной функции – воспитания духовно развитого ответственного гражданина демократического общества.

### **Результаты освоения курса**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом система оценки планируемых результатов имеет комплексный подход к оценке результатов (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

#### **Обучающиеся научатся:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**Регулятивные**

***Обучающиеся научатся:***

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время спортивных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

**Познавательные**

***Обучающиеся научатся:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно - энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

**Коммуникативные**

***Обучающиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

***Обучающиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;

- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

## **Содержание программы**

### **6 класс (105 часов)**

#### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре (10 часов, в процессе урока, в течение всего года)**

##### **История физической культуры. (2ч)**

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России.
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов.
- Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия). (2ч)**

- **Физическое развитие человека.**
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека. (2ч)**

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма.
- Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности(2ч)**

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- **Подготовка к занятиям физической культурой.**
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз (подвижных перемен).
- Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой. (2ч)**

- **Самонаблюдение и самоконтроль.**
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Проектная деятельность (5 часов в процессе уроков)**

1. Определение проблемы и темы проектной работы;
2. Сбор и обработка материалов;
3. Работа над продуктом проекта, продумывание формы защиты;
4. Создание описания проекта, подготовка презентации;
5. Защита проекта.

### **Физическое совершенство (105 часов)**

#### **Легкая атлетика: (28)**

Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Метание малого мяча. Кросс 300м /девушки/, 500м /мальчики/Бег 1500мВстречные эстафеты. Эстафеты по кругу. Игра «Перестрелка». ОРУ: Упражнения в движении. Прыжковые. Типа зарядки. Со скакалкой, с мячом. С набивным мячом. Бег с равномерной скоростью /мин/Тесты: Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг/Прыжок в высоту с разбега. Техника



высокого старта. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег в умеренном темпе до 5мин. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Бег на 60м с высокого старта Прыжок в длину с 9 шагов разбега.

### **Спортивные игры (35)**

**Баскетбол:** Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в движении после ловли ведение. Эстафета баскетбольная. Учебная игра. Встречные эстафеты. «Веселые старты». Баскетбольные эстафеты. С передачей эстафетной палочки (с этапом до 30м). Мини – футбол. Баскетбол. Пионербол.

**Специальная подготовка:** передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

**Волейбол:** Стойка игрока в волейболе. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Передача двумя руками сверху на месте и после передача вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м.

**Специальная подготовка:** передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Футбол** - бег с изменением скорости и направления движения, передвижение игроков, бег спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча; передвижения вратаря.

**Специальная подготовка:** передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся соперников, финты.

**Гандбол** - стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами; ведение мяча; ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте.

Командные виды спорта: технические приёмы и командно-тактические действия в футболе, баскетболе и волейболе.

### **Гимнастика (18)**

ОРУ с гимнастической палкой. Шаги польки , шаги галопа. Прыжки с 2х ног на 2 с разведением ног в полете. Упражнения со скакалкой; бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте до 1мин., вращая скакалку вперед. Акробатика: Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в стойку на одном колене. Мост из положения, стоя с помощью. Перекладина: Подтягивание М (выс), Д (низ). Из виса стоя махом одной толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения в равновесии: Ходьба на носках в ускоренном темпе. Перешагивание через мячи на бревне. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла ноги врозь высота – М – 110см, Д – 100см. Равновесие: повороты на 180гр на носках в полуприседе из стойки поперек бревна соскок прогнувшись. Брусья: Размахивание в упоре ( М). Из размахивания в упоре сед ноги врозь (М). Из седа на правом бедре левая рука впереди и обратным хватом соскок с поворотом на 180гр( М). Подъем переворотом в упор на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю ( Д). Из упора махом назад соскок с поворотом на 90гр( Д). Из виса на верхней размахивания изгибами (Д) Вертикальное равновесие

## Лыжная подготовка (24)

Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Поворот «упором». Бег на лыжах 2км на время. Прохождение дистанции 3км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей», «С горки на горку».

### Контрольные упражнения 6 класс

Упражнения/оценки	девочки			мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3—11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8—10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин. с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00—1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м, мин. с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31—6,30	6,31 и больше
Бег 1500 м, мин. с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41—8,15	8,10 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	329—231	230 и меньше	360 и больше	359—271	270 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	105—90	85 и меньше	115 и больше	110—95	90 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22—16	15 и меньше	38 и больше	35—23	21 и меньше
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3 х 10 м, с	8,4 и меньше	8,0—8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178—140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	115 и больше	114—96	95 и меньше	105 и больше	99—85	84 и меньше
Подтягивание, количество раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16—11	10 и меньше	23 и больше	22—13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19—15	14 и меньше	28 и больше	27—21	20 и меньше

**2022 – 2023 учебный год**  
**Тематическое планирование**  
уроков физической культуры в 6 классе  
по учебнику «Физическая культура. 6 -7 класс»,  
под редакцией А. П. Матвеева - М.: Просвещение, 2016  
из расчёта 105 часов в год (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	<b><u>1. Легкая атлетика.</u></b> <b><u>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</u></b> Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>14</b> 5 1
2	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1
3	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
4	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
5	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	1
6	<b><u>2. Прыжок в длину. Метание малого мяча.</u></b> Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<b>4</b> 1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1
10	<b><u>3. Бег на средние дистанции</u></b> Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	<b>3</b> 1
11	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
12	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1

13	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>12</b> <b>6</b> <b>1</b>
14	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости. Подготовка к ученическому проекту.	1
15	<b><u>4. Спортивные игры.</u></b> <b><u>Баскетбол.</u></b> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
16	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
17	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
18	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
19	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
20	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х2, 3 х3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	1
21	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1
22	<b><u>5. Волейбол.</u></b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	<b>6</b> <b>1</b>
23	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	1
24	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1

25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
28	<b><u>6. Гимнастика.</u></b> <b><u>Висы. Строевые упражнения</u></b> 1.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	<b>18</b> <b>6</b> 1
29	2.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1
30	3.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
31	4.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
32	5.Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
33	6.Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
34	<b><u>7. Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)</u></b> 7.Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>6</b> 1
35	8.Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36	9.Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37	10.Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
38	11.Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

39	12.Выполнение прыжка ноги врозь ( <b>на оценку</b> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <b>5-6 упражнений</b> ). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	<b>8. Акробатика.</b> 13.Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<b>6</b> 1
41	14. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема.	1
42	15.Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <b>с помощью</b> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
43	16.Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <b>с помощью</b> ). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
44	17.Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1
45	18.Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.	1
46	<b>9. Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> 19.Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	<b>6</b> 1
47	20.Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	1
48	21.Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	1
49	22.Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	1
50	23.Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	1
51	24.Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1

52	<b><u>10. Лыжная подготовка.</u></b> 1.Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и без. Разучить одновременный двухшажный ход. Игра «Остановка рывком». Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями на лыжах.	<b>24</b> 1
53	2.Строевые упражнения с лыжами и без. Разучить одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Игра «Остановка рывком».	1
54	3.Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный двухшажный ход – закрепление. Разучить одновременный бесшажный ход. Эстафета с передачей палочки.	1
55	4.Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный двухшажный ход – закрепление. Разучить одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Игра «Остановка рывком».	1
56	5.Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный двухшажный ход – совершенствование. Закрепление одновременного бесшажного хода. Эстафета с передачей палочки.	1
57	6.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный двухшажный ход – совершенствование. Закрепление одновременного бесшажного хода. Разучить подъем «ёлочкой». Игры.	1
58	7.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный двухшажный ход – учет. Совершенствование - одновременного бесшажного хода. Разучить подъем «ёлочкой».	1
59	8.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование - одновременного бесшажного хода. Подъем «ёлочкой» - закрепление. Разучить торможение «упором».	1
60	9.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход – учет. Подъем «ёлочкой» - закрепление. Разучить торможение «упором». Прохождение дистанции 3 км. Игра «Остановка рывком».	1
61	10.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Подъем «ёлочкой» - совершенствование. Торможение «упором» - закрепление. Разучить поворот упором. Игра «С горки на горку».	1
62	11.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Подъем «ёлочкой» - совершенствование. Торможение «упором» - закрепление. Разучить поворот «упором». Игра «С горки на горку».	1
63	12.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Подъем «ёлочкой» - учет. Прохождение дистанции до 3 км. Игра «С горки на горку».	1
64	13.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный бесшажный ход. Торможение «упором» - совершенствование. Разучить поворот упором. Игра «С горки на горку».	1
65	14.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный бесшажный ход. Торможение «упором» - совершенствование. Поворот «упором» - закрепление.	1
66	15.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Торможение «упором» - учет. Поворот «упором» - закрепление. Прохождение дистанции до 3 км. Игра «С горки на горку».	1
67	16.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Поворот «упором» - совершенствование. Эстафеты с передачей палочки.	1

68	17.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот «упором» - совершенствование. Игры.	1
69	18.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот «упором» - учет.	1
70	19.Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Повторить подъем «ёлочкой», одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Игра «С горки на горку».	1
71	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Бег на лыжах 2 км- учет. Эстафеты с передачей палочки.	1
72	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Бег на лыжах - 2 км -учет. Эстафеты с передачей палочки.	1
73	<b><u>11. Спортивные игры. Гандбол.</u></b> Совершенствование упражнений для освоения игры в защите: перемещения, прыжки вперед – вверх и в стороны, блокирование бросков, выбивание при ведении. Понятие – персональная защита. Техника безопасности.	<b>6</b> 1
74	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опека игрока с мячом – разучить. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита.	1
75	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опека игрока с мячом – разучить. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита.	1
76	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Игра «Мяч своему».	1
77	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Учебная игра.	1
78	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Броски мяча в прыжке – закрепление. Игра вратаря: отбивание верхних, нижних, и средних мячей ногами. Учебная игра.	1
79	<b><u>12. Легкая атлетика</u></b> <b><u>Прыжок в высоту</u></b> Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<b>7</b> <b>3</b> 1
80	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
81	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
82	<b><u>13. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</u></b> Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<b>4</b> 1



83	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	1
84	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	1
85	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости. Бег 1500м – учет.	1
86	<b><u>14. Спортивные игры</u></b> <b><u>Футбол</u></b> Техника безопасности и основные правила игры в футбол. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>6</b> 1
87	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Обучение технике удара по мячу серединой подъема ноги. Учебная игра.	1
88	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Обучение технике удара по мячу серединой подъема ноги. Учебная игра.	1
89	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Закрепление техники удара по мячу серединой подъема ноги. Учебная игра.	1
90	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники удара по мячу серединой подъема. Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема ноги.	1
91	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Закрепление и совершенствование техники элементов игры в футбол. Учебная игра.	1
92	<b><u>15. Легкая атлетика.</u></b> <b><u>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</u></b> Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<b>9</b> <b>5</b> 1
93	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
94	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
95	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
96	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
97	<b><u>16. Кроссовая подготовка.</u></b> Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий наращиванием. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости.	1
98	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1
99	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1
100	Бег (2000м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
101	<b><u>Спортивные игры. Гандбол</u></b> Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опекa игрока с мячом – разучить. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита. Подготовка к ученическому проекту.	<b>5</b> 1

102	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опека игрока с мячом – разучить. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита. Подготовка к ученическому проекту.	1
103	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Броски мяча в прыжке – закрепление. Игра «Мяч своему». Подготовка к ученическому проекту.	1
104	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Броски мяча в прыжке – закрепление. Игра вратаря: отбивание верхних, нижних, и средних мячей ногами. Учебная игра. Подготовка к ученическому проекту.	1
105	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении, бросок сверху в движении, бросок в ворота в прыжке сверху с замахом. Учебная игра. Подготовка к ученическому проекту.	1