

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЧЕРНОКУРЬИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МКОУ «Чернокурьинская  
СОШ»  
Протокол № 1  
«27» 08. 2019г



**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»  
для 6 класса**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы учебного предмета «Физическая культура. Рабочие программы.» Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 5-е изд. — М. : Просвещение, 2016. 104 с..

Составитель: Штоппель Александр  
Васильевич, учитель физической культуры  
высшей категории.

Черная Курья  
2019 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с Примерной программой по физической культуре, программой «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях, учебным планом МКОУ «Чернокурьянская СОШ» на 2019 - 2020 учебный год и Положением о рабочей программе по учебным предметам, курсам, факультативам и внеурочной деятельности по ФГОС НОО, ООО, СОО.

### **1.1.Общая характеристика содержания и организации учебного предмета.**

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### ***Ценностные ориентиры*** содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, физических упражнений в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Деятельный подход заключается в ориентации ученика не только на усвоение новых знаний, но и на овладение способами физкультурно – оздоровительной деятельности.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого учащегося.

Принцип демократизации состоит в обеспечении всех учащихся одинакового доступа к изучению физической культуры.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

**В число универсальных компетенций входят:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## **1.2.Цели и задачи, решаемые при реализации программы.**

**Целью** школьного физического воспитания является

- 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **1.3 Место предмета в школьном учебном плане.**

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе осуществляется в объеме 105 часов (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В связи с переходом на пятидневную рабочую неделю на предмет «Физическая культура» отводится 2 часа и плюс 1 час со школьного компонента.

#### **Корректировка программы.**

В

рабочую программу внесены следующие изменения. В авторской программе количество часов, отведенных на изучение предмета, составляет 105 часов (при объеме учебного времени-35 недель), а в учебном плане школы продолжительность учебного года составляет 34 недели. В связи с этим проведена корректировка программы за счёт уплотнения учебного материала, объединения тем программ. Итого получилось 102 часа.

### **2. Планируемые результаты обучения.**

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового образа и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### 4.Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения результатов о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

#### СПОСОБЫ И ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

- **Текущий контроль** можно осуществлять как в письменной, так и в устной форме. Беседа, фронтальный опрос, контрольные упражнения.
- **Тематический контроль** осуществляется через контрольный норматив, тест в конце логически законченных блоков учебного материала
- **Итоговый контроль** проводится в форме тестов.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

- **Оценка знаний.**  
Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.  
Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.  
Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.  
Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.
- **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**  
Оценка «5» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;  
Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

Оценка «2» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.  
6 КЛАСС (102 Ч.)**

| №<br>п\п | Вид программного материала          | Количество часов<br>(уроков) |
|----------|-------------------------------------|------------------------------|
|          |                                     | 6 кл                         |
|          | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока             |
| 1        | Легкая атлетика                     | 21                           |
| 2        | Гимнастика с элементами акробатики. | 18                           |
| 3        | Лыжные гонки                        | 21                           |
|          | Спортивные игры                     | 42                           |
| 4        | Баскетбол                           | 14                           |
| 5        | Волейбол                            | 15                           |
| 6        | Футбол                              | 13                           |

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.  
 Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).  
 Планирование занятий физической подготовкой.  
 Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
 Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.  
 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
 Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).  
 Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры: Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости,

### **Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе (102 ч)**

| № | Наименование раздела и темы урока | Количество часов | Дата проведения |
|---|-----------------------------------|------------------|-----------------|
|---|-----------------------------------|------------------|-----------------|

| п/п |                                                                                                                                                                               | изучения раздела и<br>темы урока |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|
|     | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                              | <b>21</b>                        |  |
| 1   | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Высокий старта от 15 до 30 м. Эстафета «Верёвочка под ногами».                                                   | 1                                |  |
| 2   | Легкая атлетика. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Сдача контрольного норматива - бег на 30 м. Игра «Пятнашки маршем».                                                          | 1                                |  |
| 3   | Легкая атлетика. Скоростной бег до 50 м. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки маршем».                                                       | 1                                |  |
| 4   | Легкая атлетика. Сдача контрольного норматива – бег на результат 60 м. Игра «Пятнашки маршем».                                                                                | 1                                |  |
| 5   | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя. Игра «Будь внимателен».                                   | 1                                |  |
| 6   | Легкая атлетика. Бег на 1200 м. Игра «Будь внимателен».                                                                                                                       | 1                                |  |
| 7   | Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Сдача контрольного норматива: подтягивание - мальчики и поднимание прямых ног до <90-девушки. Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1                                |  |
| 8   | Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Сдача контрольного норматива - челночный бег. Игра «Прыгуны и пятнашки».                                                 | 1                                |  |
| 9   | Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты.                                                                                                                | 1                                |  |
| 10  | Легкая атлетика. Сдача контрольного норматива – шестиминутный бег. Игра «Найди пару».                                                                                         | 1                                |  |
| 11  | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафета «Верёвочка под ногами».                                                                                        | 1                                |  |
| 12  | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафета «Верёвочка под ногами».                                                                                        | 1                                |  |
| 13  | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Круговая тренировка.                                                                                                    | 1                                |  |
| 14  | Легкая атлетика. Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту с разбега. Эстафета «Верёвочка под ногами»                                                                    | 1                                |  |
| 15  | Легкая атлетика. Метание малого мяча                                                                                                                                          | 1                                |  |

|    |                                                                                                                  |           |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|    | на дальность, на заданное расстояние. Игра «Сильный бросок».                                                     |           |  |
| 16 | Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние. Игра «Сильный бросок».                | 1         |  |
| 17 | Легкая атлетика. Тестирование - метание малого мяча на дальность. Игра «Сильный бросок».                         | 1         |  |
| 18 | Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель. Круговая тренировка.                                                | 1         |  |
| 19 | Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель. Игра «Собери флажки».                                               | 1         |  |
| 20 | Легкая атлетика. Круговая тренировка.                                                                            | 1         |  |
| 21 | Легкая атлетика. Кросс до 15 минут. Игра «Собери флажки».                                                        | 1         |  |
|    | <b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.</b>                                                             | <b>18</b> |  |
| 22 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ без предметов на месте. Игра «Кто громче».                | 1         |  |
| 23 | Гимнастика. Освоение ОРУ без предметов на месте. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Игра «Переправа». | 1         |  |
| 24 | Гимнастика. Освоение ОРУ без предметов на месте. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Игра «Переправа». | 1         |  |
| 25 | Гимнастика. ОРУ без предметов на месте. Два кувырка вперед слитно. Игра «Переправа».                             | 1         |  |
| 26 | Гимнастика. ОРУ без предметов на месте. Два кувырка вперед слитно. Игра «Скалолаз».                              | 1         |  |
| 27 | Гимнастика. ОРУ без предметов на месте. Два кувырка вперед слитно. Игра «Скалолаз».                              | 1         |  |
| 28 | Гимнастика. ОРУ без предметов на месте. «Мост» из положения стоя с помощью. Игра «Скалолаз».                     | 1         |  |
| 29 | Гимнастика. ОРУ с предметами. «Мост» из положения стоя с помощью. Игра «Охотники и утки».                        | 1         |  |
| 30 | Гимнастика. Освоение ОРУ с предметами. «Мост» из положения стоя с помощью. Игра «Охотники и утки».               | 1         |  |
| 31 | Гимнастика. Освоение ОРУ с предметами. Лазанье по канату. Игра «Охотники и утки».                                | 1         |  |
| 32 | Гимнастика. ОРУ с предметами.                                                                                    | 1         |  |

|    |                                                                                                                          |           |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|    | Лазанье по канату. Игра «Придумай сам».                                                                                  |           |  |
| 33 | Гимнастика. ОРУ с предметами. Лазанье по канату. Игра «Придумай сам».                                                    | 1         |  |
| 34 | Гимнастика. ОРУ с предметами. Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты.                                              | 1         |  |
| 35 | Гимнастика. Освоение ОРУ в движении. Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты.                                       | 1         |  |
| 36 | Гимнастика. Освоение ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.                                                      | 1         |  |
| 37 | Гимнастика. ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.                                                               | 1         |  |
| 38 | Гимнастика. ОРУ в движении. Броски набивного мяча. Эстафеты.                                                             | 1         |  |
| 39 | Гимнастика. ОРУ в движении. Броски набивного мяча. Эстафеты.                                                             | 1         |  |
|    | <b>Раздел 3. Лыжные гонки.</b>                                                                                           | <b>21</b> |  |
| 40 | Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ на уроках лыжные гонки. Одновременный двухшажный хода. Игра «Эстафета с передачей палок». | 1         |  |
| 41 | Лыжные гонки. Одновременный двухшажный хода. Игра «Эстафета с передачей палок».                                          | 1         |  |
| 42 | Лыжные гонки. Одновременный двухшажный хода. Игра «Эстафета с передачей палок».                                          | 1         |  |
| 43 | Лыжные гонки. Одновременный двухшажный хода. Игра «Эстафета с передачей палок».                                          | 1         |  |
| 44 | Лыжные гонки. Одновременный двухшажный хода. Игра «Эстафета с передачей палок».                                          | 1         |  |
| 45 | Лыжные гонки. Контроль техники одновременного двухшажного хода. «Эстафета на лыжах без палок».                           | 1         |  |
| 46 | Лыжные гонки. Одновременный бесшажный хода. Игра «Остановка рывком».                                                     | 1         |  |
| 47 | Лыжные гонки. Одновременный бесшажный хода. Игра «Остановка рывком».                                                     | 1         |  |
| 48 | Лыжные гонки. Одновременный бесшажный хода. Игра «Остановка рывком».                                                     | 1         |  |
| 49 | Лыжные гонки. Одновременный бесшажный хода. Игра «Остановка рывком».                                                     | 1         |  |

|    |                                                                                                                                    |           |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 50 | Лыжные гонки. Одновременный бесшажный хода. Игра «Остановка рывком».                                                               | 1         |  |
| 51 | Лыжные гонки. Контроль техники одновременного бесшажный хода. «Эстафета на лыжах без палок».                                       | 1         |  |
| 52 | Лыжные гонки. Подъем «ёлочкой». Игра «Быстрый лыжник».                                                                             | 1         |  |
| 53 | Лыжные гонки. Подъем «ёлочкой». Игра «Быстрый лыжник».                                                                             | 1         |  |
| 54 | Лыжные гонки. Подъем «ёлочкой». Игра «Быстрый лыжник».                                                                             | 1         |  |
| 55 | Лыжные гонки. Контроль техники подъема «ёлочкой». «Эстафета на лыжах без палок».                                                   | 1         |  |
| 56 | Лыжные гонки. Торможение и поворот упором. Игра «С горки на горку».                                                                | 1         |  |
| 57 | Лыжные гонки. Торможение и поворот упором. Игра «С горки на горку».                                                                | 1         |  |
| 58 | Лыжные гонки. Торможение и поворот упором. Игра «С горки на горку».                                                                | 1         |  |
| 59 | Лыжные гонки. Контроль техники торможение и поворот упором. Игра «С горки на горку».                                               | 1         |  |
| 60 | Лыжные гонки. Прохождение дистанции 3,5 км.                                                                                        | 1         |  |
|    | <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>                                                                                                   | <b>42</b> |  |
|    | <b>Баскетбол .</b>                                                                                                                 | <b>14</b> |  |
| 61 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра «Отдай мяч и выйди».                   | 1         |  |
| 62 | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Отдай мяч и выйди» .                                                 | 1         |  |
| 63 | Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра «Отдай мяч и выйди». | 1         |  |
| 64 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.                 | 1         |  |
| 65 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Эстафеты с элементами баскетбола.                            | 1         |  |
| 66 | Баскетбол. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Эстафеты с                                                                     | 1         |  |

|    |                                                                                                                                                  |           |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|    | элементами баскетбола.                                                                                                                           |           |  |
| 67 | Баскетбол. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.                                                   | 1         |  |
| 68 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игры с элементами баскетбола.                           | 1         |  |
| 69 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игры с элементами баскетбола.                           | 1         |  |
| 70 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.                                                                         | 1         |  |
| 71 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Эстафеты с элементами баскетбола.                                | 1         |  |
| 72 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.                 | 1         |  |
| 73 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1         |  |
| 74 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.                                                          | 1         |  |
|    | <b>Волейбол .</b>                                                                                                                                | <b>15</b> |  |
| 75 | Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра «Мяч в воздухе».                                       | 1         |  |
| 76 | Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий. Игра «Мяч в воздухе».                                                                                | 1         |  |
| 77 | Волейбол. Двусторонняя игра.                                                                                                                     | 1         |  |
| 78 | Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий. Передача мяча над собой. Игра «Пасовка волейболистов».                                               | 1         |  |
| 79 | Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий. Передача мяча над собой. Игра «Пасовка волейболистов».                                               | 1         |  |
| 80 | Волейбол. Двусторонняя игра.                                                                                                                     | 1         |  |
| 81 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Эстафеты с мячом и без мяча.                                        | 1         |  |
| 82 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения                                                                             | 1         |  |

|    |                                                                                                                                                                                                            |           |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|    | вперед. Эстафеты с мячом и без мяча.                                                                                                                                                                       |           |  |
| 83 | Волейбол. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                               | 1         |  |
| 84 | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.                                                                                                                    | 1         |  |
| 85 | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.                                                                                                                    | 1         |  |
| 86 | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление тактики свободного нападения. Игра «Мяч в воздухе».                                                                       | 1         |  |
| 87 | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление тактики свободного нападения. Игра «Мяч в воздухе».                                                                       | 1         |  |
| 88 | Волейбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений и владений мячом. Двусторонняя игра.                                                                                                                  | 1         |  |
| 89 | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.                                                                                            | 1         |  |
|    | <b>Футбол .</b>                                                                                                                                                                                            | <b>13</b> |  |
| 90 | Футбол. Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.                                                                                                        | 1         |  |
| 91 | Футбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений. Игра в мини-футбол.                                                                                                                                   | 1         |  |
| 92 | Футбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений. Сдача контрольного норматива - бег на 30 м.                                                                                                           |           |  |
| 93 | Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. | 1         |  |
| 94 | Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Сдача контрольного норматива - подтягивание.           | 1         |  |
| 95 | Футбол. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки на ворота. Сдача контрольного норматива — наклон вперед из положения стоя.        | 1         |  |

|     |                                                                                                                                                                                          |   |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 96  | Футбол. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки на ворота. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3*10 м. | 1 |  |
| 97  | Футбол. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки на ворота.                                                      | 1 |  |
| 98  | Футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини- футбол.                                                                   | 1 |  |
| 99  | Футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Сдача контрольного норматива – шестиминутный бег.                                      | 1 |  |
| 100 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини- футбол.                                                                                     | 1 |  |
| 101 | Футбол. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.                                                                                                  | 1 |  |
| 102 | Футбол. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.                                                                                                  | 1 |  |

**Программа обеспечена учебно-методическим комплексом:**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы, Просвещение, 2016.

Учебник «Физическая культура» 5-7 класс М.Я. Виленский. М.: «Просвещение», 2015.

Методические рекомендации 5-7 класс. М.Я. Виленский. М.: «Просвещение», 2014.

Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 класс. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014.

***Лист внесения изменений***

| Дата внесения изменений | Содержание | Причина корректировки |
|-------------------------|------------|-----------------------|
|                         |            |                       |
|                         |            |                       |
|                         |            |                       |
|                         |            |                       |
|                         |            |                       |
|                         |            |                       |