

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Локтевского района Алтайского края

Согласовано:
Руководитель ШМО ГЦ
Зинченко Т.П.
Зинченко Т.П.
Протокол № 1 от
«25» 09 2019 г.

Принято:
на педагогическом совете
Протокол №10 от 27.08.2019г

Утверждено:
Директор школы
Вереничева М.А.
Вереничева М.А.
Приказ № _____ от
«25» 09 2019 г.



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»,
образовательная область
«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»,
6 класс, основное общее образование, базовый уровень.
2019 – 2020 учебный год

Автор программа:
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012

Разработана: Какуниным Евгением Геннадьевичем
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Георгиевка
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) образовательного учреждения МКОУ «Георгиевская СОШ» с учётом УМК авторов М.Я. Виленского, В. И. Лях. «Физическая культура», 5-9 класс

1.Используемый УМК:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012г
- 2.Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы», В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014г
- 3.Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под редакцией М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: «Просвещение». 2014 г..
- 4.В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. пособие для учителей общеобразоват. организаций М.: «Просвещение». 2014г

2. Место предмета в учебном плане.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе в учебном плане МКОУ«Георгиевская СОШ» предусмотрено 105 учебных часов (из расчета 3 часа в неделю).

3. Общая характеристика учебного предмета

Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью основного общего образования на всех уровнях образования. Содержание физкультурного образования на уровне основного общего образования формируется на основе фундаментального ядра школьного физкультурного образования. Оно в основном общем образовании включает следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол.

4. Цели и задачи:

Целями изучения физической культуры в 6 классе являются:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями подвижными играми, использование их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

5. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять процессуальный контроль в сотрудничестве с учителем;
- по результатам решения практических задач (наблюдений, сравнений, анализа) делать самостоятельно выводы относительно своих результатов, сравнивать свои выводы с выводами, данными в учебнике, корректировать самостоятельно сделанные выводы;

Личностные результаты:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное, эмоциональное), физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры, оздоровительные мероприятия...)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, вес), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Планируемые результаты.

Личностные УУД. Воспринимать объединяющую роль России как государства, территории проживания и общности языка. Соотносить понятия «родная природа» и «Родина».

2. Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.
3. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».
4. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.
5. Выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.
6. Внимательно относиться к красоте окружающего мира, произведениям искусства.
7. Адекватно воспринимать оценку учителя

Регулятивные УУД:

1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.
2. Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.
3. Вносить необходимые дополнения, исправления

в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом).

4. В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд.

Познавательные УУД

1. Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание).

2. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).

3. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.

4. Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие.

5. Группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям

Коммуникативные УУД

1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.

2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).

3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.

4. Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.

5. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

6. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:

индивидуальная работа; наглядный, словесный, игровой методы, решение упражнений «с комментированием», консультирование.

Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.

2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.

3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.

4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения,

5. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

7. Краткая характеристика класса: в 6 классе 3 обучающихся, все обучаются по основной образовательной программе ООО.

8. Общая характеристика организации учебного процесса.

Технологии	Методы	Формы	Средства
системно– деятельностный подход; коммуникативно– ориентированное обучение; дифференцированный подход; здоровьесберегающие технологии;	Беседа, объяснение учителя; самостоятельная работа при консультативной помощи учителя; работа в парах; работа в группах, командах	урок открытия нового знания; урок общеметодологической направленности; урок рефлексии; урок развивающего контроля	Учебник, Спортивный инвентарь в спортивном зале, спортивный стадион, спортивные площадки на улице

10. Контрольно- измерительные материалы взяты из УМК:

Программой предусмотрено проведение зачетов, сдача нормативов.

11. Нормы оценки знаний , умений и навыков обучающихся.

Нормы и критерии оценивания знаний, умений и навыков обучающихся по предмету соответствуют норм и критериям оценивания согласно Положения МКОУ «Георгиевская СОШ» «О системе оценок знаний, умений, навыков, компетенций учащихся основного, среднего общего образования МКОУ «Георгиевская СОШ» и УМК автора.

12. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы , отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время , как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

6 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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, физкультпауз (подвижных перемен)

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (19 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спиной обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика (30 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (25 часов)

Баскетбол (15 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (20 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (21 час)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

13. Структура изучаемого предмета

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов
1	Основы знаний	в процессе уроков
2	Двигательные умения и навыки.	30
2.1	Лёгкая атлетика	19
2.2	Гимнастика	21
2.3	Лыжная подготовка	20
2.4	Волейбол	15
2.5	Баскетбол	В процессе уроков
3	Развитие двигательных способностей	105
2	Итого	30

14. Календарно – тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура», 6 класс
105ч в год, 3ч в неделю

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика	12		
	Овладение техникой спринтерского бега	4		
1	<i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м.</i>	1		
2	<i>Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег 30 м Тест.</i>	1		
3	<i>Скоростной бег до 50 м.</i>	1		
4	<i>Бег на результат 60 м. Тест.</i>	1		
	Овладение техникой прыжка в длину.	2		
5	<i>Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега.</i>	1		
6	<i>Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега. Прыжок в длину с места, см. Тест.</i>	1		
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	3		
7	<i>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.</i>	1		
8	<i>Метание малого мяча на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель.</i>	1		
9	<i>Метание теннисного мяча с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Тест.</i>	1		
	Овладение техникой длительного бега.	2		
10	<i>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 1500 м, мин.с Тест.</i>	1		
11	<i>Бег на 1200 м. Бег на 300 м, мин.с. Тест.</i>	1		
	Развитие скоростных способностей	1		
12	<i>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</i>	1		
	Баскетбол	15		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.	1		
13	<i>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</i>	1		
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	3		
14	<i>Правильная и неправильная осанка. Правила для избежания нарушений осанки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</i>	1		
15	<i>Упражнения для укрепления мышц стопы. Остановка двумя шагами и прыжком.</i>	1		
16	<i>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</i>	1		

	<i>Освоение ловли и передач мяча.</i>	1		
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (квадрате, круге).	1		
	<i>Освоение техники ведения мяча.</i>	1		
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Челночный бег 3по 10 м, с. Тест.	1		
	<i>Овладение техникой бросков мяча.</i>	2		
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины-3,60м	1		
20	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
	<i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i>	1		
21	Вырывание и выбивание мяча.	1		
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i>	1		
22	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i>	1		
23	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
	<i>Освоение тактики игры.</i>	2		
24	Тактика свободного нападения.	1		
25	Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1		
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	2		
26	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
27	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		
	Гимнастика	19		
	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.</i>	1		
28	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1		
	<i>Организуящие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений.</i>	2		
29	<i>Зрение. Гимнастика для глаз.</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		
30	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1		
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i>	2		
31	<i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1		
32	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками. Простые связки.	1		
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i>	2		

33	<i>Правила самоконтроля.</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	1		
34	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	1		
	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>	2		
35	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	1		
36	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Подтягивание, кол-во раз. Тест.	1		
	<i>Освоение опорных прыжков.</i>	3		
37	<i>Помощь и страховка.</i> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.)	1		
38	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.)	1		
39	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.)	1		
	<i>Освоение акробатических упражнений.</i>	1		
40	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Три кувырка вперёд. Тест.	1		
	<i>Развитие координационных способностей.</i>	2		
41	Упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатические упражнения.	1		
42	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1		
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	1		
43	Лазание по канату. Подтягивания , упражнения в висах и упорах.	1		
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	2		
44	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1		
45	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1		
	<i>Развитие гибкости.</i>	1		
46	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых локтевых, коленных суставов. Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с.. Тест.	1		
	Лыжная подготовка	21		
	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.</i>	1		
47	История лыжного спорта. Требования к технике безопасности. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1		
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i>	20		
48	<i>Личная гигиена.</i>	1		

	Одновременный двушажный ход.			
49	Одновременный двушажный ход.	1		
50	Одновременный двухшажный ход.	1		
51	Одновременный двухшажный ход.	1		
52	Одновременный бесшажный ход	1		
53	Одновременный бесшажный ход	1		
54	Одновременный бесшажный ход	1		
55	Повороты «упором».	1		
56	Повороты «упором».	1		
57	Повороты «упором».	1		
58	Подъём «ёлочкой». Игра: «С горки на горку»	1		
59	Подъём «ёлочкой».	1		
60	Подъём «ёлочкой». Игра: «С горки на горку»	1		
61	Торможение «упором». Игра: «Остановка рывком».	1		
62	Торможение «упором».	1		
63	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок»	1		
64	Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку» , и др.	1		
65	Передвижение на лыжах 3.5 км.	1		
66	Передвижение на лыжах 3.5 км.	1		
67	Передвижение на лыжах 3.5 км.	1		
	Волейбол	20		
	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.</i>	1		
68	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1		
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	2		
69	Стойки игрока. Перемещение в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1		
70	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1		
	<i>Освоение техники приёма и передач мяча.</i>	2		
71	<i>Режим дня. Утренняя гимнастика.</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Прыжок через скакалку, кол-во раз в 1 мин. Тест.	1		
72	Передачи мяча над собой.	1		
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	3		
73	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
74	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
75	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
	<i>Развитие координационных способностей.</i>	2		
76	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1		
77	Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту, точность реакций.	1		
	<i>Развитие выносливости.</i>	1		
78	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с мячом, длительностью от 20с до 12	1		

	мин.			
	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>	2		
79	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с.	1		
80	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		
	<i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i>	2		
81	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки, через сетку.	1		
82	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
	<i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i>	2		
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i>	1		
85	Правила самоконтроля. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i>	1		
86	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Сила кисти, кг. Тест.	1		
	<i>Освоение тактики игры.</i>	1		
87	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков .	1		
	Легкая атлетика	18		
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i>	4		
88	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. <i>Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1		
89	<i>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1		
90	<i>Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1		
91	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Прыжок в высоту, см. Тест.	1		
	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i>	4		
92	Высокий старт от 15 до 30 м.	1		
93	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Тест.	1		
94	Скоростной бег до 50 м.	1		
95	Бег на результат 60 м. Тест.	1		
	<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i>	4		
96	<i>Личная гигиена. Банные процедуры.</i> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1		
97	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1		
98	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1		

99	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1		
	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i>	4		
100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1		
101	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		
102	Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1		
103	Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1		
	<i>Овладение техникой длительного бега.</i>	2		
104	<i>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин. Бег 6 мин. Тест.	1		
105	Бег на 1000 м. тест. Кросс до 15 мин.	1		

15. Материально – техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Необходимое количество
	Библиографический список методических и учебных пособий (книгопечатная продукция)	
1	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012	1
2	Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы», В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014	1
3	Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под редакцией М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: «Просвещение». 2014 г..	1
4	1.4 В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. пособие для учителей общеобразоват. организаций М.: «Просвещение». 2014	1
5	Инструкции по технике безопасности	1
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.	
1	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые-резиновые, мячи для метания	6
2	Скакалка детская	5
3	Маты гимнастические	10
4	Обруч пластиковый детский	6
5	Рулетка измерительная	2
6	Лыжный инвентарь.	5
7	Стенка гимнастическая.	1
8	Флажки.	5
10	- бревно гимнастическое напольное,	
11	- козел гимнастический,	
12	- конь гимнастический,	
13	- перекладина гимнастическая,	
14	- канат для лазанья,	
15	- мост гимнастический,	
16	- скамейка гимнастическая жёсткая,	
17	- комплект навесного оборудования,	
18	- гантели наборные ,	
19	- коврик гимнастический,	
20	- маты гимнастические,	
21	- мяч набивной (1кг, 2кг),	
22	- мяч малый (теннисный),	
23	- скакалка гимнастическая,	
24	- палка гимнастическая,	
25	- обруч гимнастический,	
26	- сетка для переноса малых мячей.	
27	<u>Легкая атлетика:</u>	
28	- планка для прыжков в высоту,	
29	- стойка для прыжков в высоту,	

30	- флажки разметочные на опоре,	
31	- лента финишная,	
32	- рулетка измерительная (10м, 50м)	