

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от 28.08.2023 № 1

Руководитель

\_\_\_\_\_/Т.В.Бажут/

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Е.Л.Воробьева/

«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СШ №15 им. Героя  
Советского Союза Н. Токарева»

от «30» августа 2023 года № 685

Директор \_\_\_\_\_/О.С.Соболева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для основного общего образования: 5 класс

уровень изучения предмета: базовый

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 008e72bab4c90ca47aac53228c39f1d5ff

Владелец Соболева Ольга Сергеевна

Действителен с 14.04.2023 по 07.07.2024

г. Евпатория – 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 класса разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения ООО, ФГОС основного общего образования, утвержденному приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287, с учетом Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» в соответствии с Региональной комплексной программой «Физическая культура» от 26.06.2023г. с учетом основной образовательной программы МБОУ «СШ № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева» и учебного плана школы.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи:

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Учебник Физическая культура. 5-9 классы. (Лях В.И. Учебник для общеобразовательных организаций. –М.: Просвещение, 2014).  
Дидактическое пособие для учителя: Учебник (Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011).

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 68 часов по 2 часа в неделю.

Рабочая программа воспитания отражена в личностных результатах освоения учебного предмета.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.**

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

#### ***1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

#### ***2. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

## **Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### Теоретические сведения.

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Правила поведения на уроках физической культуры и легкой атлетики. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

### Бег.

Бег 30м, 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения подвижные игры для развития скоростных способностей.

### Прыжки.

Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание».

### Метание.

Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; с трёх шагов разбега.

### Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

## **Модуль «ГИМНАСТИКА».**

### Теоретические сведения.

Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.

### Общефизическая подготовка.

Организуемые команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

### Акробатические упражнения и развитие координационных способностей.

Подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе; подъём ног из положения, лёжа на животе; седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку.

#### Висы и упоры.

Мальчики: упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: мах и перемах; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь.

Девочки: упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.

#### Равновесие.

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### Лазание.

Лазание по канату в 3 приема. Упражнения на гимнастической лестнице: перелазание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.

#### Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики.

«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».

## **Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».**

### **БАСКЕТБОЛ**

#### Теоретические сведения.

Правила техники безопасности. История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося.

#### Технико-тактическая подготовка.

Стойка баскетболиста; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол,

#### Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Подвижные игры и эстафеты с мячом («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).

### ВОЛЕЙБОЛ.

#### Теоретические сведения.

Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.

#### Технико-тактическая подготовка.

Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку).

Тактические действия свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

«Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.).

#### **Модуль «СПОРТ».**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС ООО.

### **Личностные результаты.**

— готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

— готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

— готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

— готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

— готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

— стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

— готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

— осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

— осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

— способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

— готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты.**

***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;



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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные результаты.**

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.**

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

#### ***1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

#### ***2. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

### **Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

#### Теоретические сведения.

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Правила поведения на уроках физической культуры и легкой атлетике. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

#### Бег.

Бег 30м, 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения подвижные игры для развития скоростных способностей.

#### Прыжки.

Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание».

#### Метание.

Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; с трёх шагов разбега.

Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

## **Модуль «ГИМНАСТИКА».**

Теоретические сведения.

Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.

Общефизическая подготовка.

Организуемые команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей.

Подъем туловища из положения, лёжа на спине и животе; подъем ног из положения, лёжа на животе; седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировку и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку.

Висы и упоры.

Мальчики: упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: мах и перемах; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь.

Девочки: упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.

Равновесие.

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### Лазание.

Лазание по канату в 3 приема. Упражнения на гимнастической лестнице: перелазание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.

#### Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики.

«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».

### **Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».**

#### **БАСКЕТБОЛ**

##### Теоретические сведения.

Правила техники безопасности. История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося.

##### Технико-тактическая подготовка.

Стойка баскетболиста; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощённым правилам в мини-баскетбол,

##### Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Подвижные игры и эстафеты с мячом («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).

#### **ВОЛЕЙБОЛ.**

##### Теоретические сведения.

Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.

##### Технико-тактическая подготовка.

Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча брошенного партнером, прием мяча у стены, над собой,

после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку).

Тактические действия свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

«Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.).

### **Модуль «СПОРТ».**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы в процессе уроков</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Знания о физической культуре.</b>	В процессе уроков	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a> - Видео урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.
<b>Раздел 2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b>	В процессе уроков	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA</a> - Видео урок. Спортивные игры, Гимнастика.
<b>Раздел 3.</b>	<b>Физическое совершенствование.</b>		<a href="https://www.1urok.ru/categories/17?page=1">https://www.1urok.ru/categories/17?page=1</a> - Современный урок физической культуры.
<b>1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	В процессе уроков	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости".
<b>2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b>	В процессе уроков	
	Модуль «Легкая атлетика».	<b>22</b>	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/">https://uchitelya.com/fizkultura/</a> .
	Модуль «Гимнастика».	<b>16</b>	<a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> .
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.	<b>10</b>	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a> - Обучение игры в баскетбол.
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол.	<b>10</b>	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a> .
	Модуль «Спорт».	<b>10</b>	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6</a> .
	<b>Общее количество часов по программе</b>	<b>68</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся на уроке.
1.	05.09	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры. Знания о физической культуре.	<p>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.</p> <p>Анализируют и уточняют детали и элементы техники низкого старта, передачи эстафетной палочки. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.</p> <p>Разучивают стартовое и финишное ускорение.</p> <p>Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.</p> <p>Выполняют: строевые упражнения, перестроения и организующие команды; повороты на месте, налево, направо и кругом; общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки предупреждения плоскостопия; комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения</p>
2.	07.09	Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разбег.	
3.	12.09	Старт, стартовый разбег. Повторный бег 30 м.	
4.	14.09	Развитие двигательных качеств. Бег 30 м на результат.	
5.	19.09	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	
6.	21.09	Бег 60 м на результат. Учебная игра в футбол.	
7.	26.09	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег.	
8.	28.09	Бег 500 м на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
9.	03.10	Прыжки в длину с разбега на результат. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	
10.	05.10	Метание мяча с разбега. Бег на средние дистанции. Бег 300 метров.	
11.	10.10	Метание мяча с разбега. Бег на средние дистанции. Бег 300 метров.	
12.	12.10	Метание мяча с разбега. Медленный бег до 10 мин.	
13.	17.10	Метание мяча на результат. Учебная игра в футбол.	
14.	19.10	Бег 1000м на результат. Учебная игра в футбол.	
15.	24.10	Равномерный медленный бег до 6-8 мин. Учебная игра в футбол.	
16.	26.10	Равномерный медленный бег до 6-8 мин. Учебная игра в футбол.	
17.	07.11	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках гимнастики. Знания о физической	

		культуре. Теоретические сведения.	акробатических упражнений:
18	09.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	- описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта;
19	14.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	- техника подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке;
20	16.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	- разучивают технику выполнения акробатических упражнений по фазам и в полной координации;
21	21.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике акробатических упражнений;
22	23.11	Зачётная комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии.	- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).
23	28.11	Развитие гибкости. Полоса препятствий с элементами акробатики. Упражнения в равновесии.	Выполняют: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырки вперед и назад в группировке, стойку на лопатках согнув ноги, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), «мост» из положения лежа (девочки) акробатическую комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, прыжки через скакалку,
24	30.11	Развитие гибкости. Полоса препятствий с элементами акробатики. Упражнения в равновесии.	разучивают технику выполнения упражнений на перекладине по фазам и в полной координации;
25	05.12	Определение гибкости на оценку.	- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.
26	07.12	Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей.
27	12.12	Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
28	14.12	Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в
29	19.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
30	21.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
31	26.12	Подвижные игры с элементами акробатики по выбору детей. Теоретические сведения.	
32	28.12	Подвижные игры с элементами акробатики по выбору детей. Теоретические сведения.	
33		Инструктаж по технике безопасности и правилам	



		поведения на уроках баскетбола. Теоретические сведения.	баскетбол.
34.		Стойка баскетболиста, повороты, перемещения. Прыжки со скакалкой.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху с места (обучение в парах);</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Выполняют: стойки, перемещения, приём и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.</li> </ul> <p>Осваивают содержание, правила выполнения нормативов комплекса ГТО.</p> <p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.</p>
35.		Прыжки со скакалкой на результат за 15 сек Ловля и передачи мяча на месте. Ведение мяча.	
36.		Ловля и передачи мяча в движении и после перемещений. Ведение мяча в сопротивлении.	
37.		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски после ведения. Эстафеты.	
38.		Броски мяча стоя сбоку на расстояние 1,5м. Учебная игра с заданием.	
39.		Броски мяча стоя сбоку на расстояние 1,5м Учебная игра с заданием.	
40.		Броски мяча стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита на результат.	
41.		Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки.	
42.		Элементы баскетбола. Подвижная игра «Снайперы».	
43.		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках волейбола. Теоретические сведения.	
44.		Стойки и перемещения волейболиста. Прыжок с места в длину.	
45.		Приём и передачи мяча сверху над собой и в парах. Эстафеты.	
46.		Приём и передачи мяча сверху над собой и в парах. Эстафеты.	
47.		Передача мяча над собой двумя руками сверху на результат.	
48.		Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.	
49.		Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.	
50.		Передача мяча над собой двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	

51.	Передача мяча над собой двумя руками снизу на результат. Нижняя прямая подача.	<p>Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах).</p> <p>Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.</p> <p>Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>
52.	Элементы волейбола. Подвижная игра «Пионербол».	
53.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках лёгкой атлетики, на улице.	
54.	Равномерный медленный бег до 6-8 мин. Учебная игра.	
55.	Чередование бега и ходьбы 1500 м. Метание в вертикальную цель.	
56.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
57.	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра в футбол.	
58.	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра в футбол.	
59.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища лежа на полу, руки за головой.	
60.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Метание мяча 150 на дальность.	
61.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 1500 метров.	
62.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 30 метров.	
63.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 60 метров.	
64.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	
65.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лёжа – девочки.	
66.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Челночный бег 3 x 10 метров.	
67.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Прыжок с места в длину.	
68.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от 28.08.2023 № 1

Руководитель

\_\_\_\_\_/Т.В.Бажут/

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Е.Л.Воробьева/

«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СШ №15 им. Героя  
Советского Союза Н. Токарева»

от «30» августа 2023 года № 685

Директор \_\_\_\_\_/О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для основного общего образования: 6 класс

уровень изучения предмета: базовый

Учителя: Родинкова О.В., Харламов А. А.,  
Шмидман Е.А., Енин С.Ю.,  
Даценко Ю.В., Дорошенко В. Е.

г. Евпатория – 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения ООО, представленных в обновленном ФГОС в соответствии с Региональной комплексной программой «Физическая культура» от 26.06.2023года. с учетом основной образовательной программы МБОУ «СШ № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева» и учебного плана школы.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи:

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Учебник Физическая культура. 5-9 классы. (Лях В.И. Учебник для общеобразовательных организаций. –М.: Просвещение, 2014).

Дидактическое пособие для учителя: Учебник (Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011).

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 68 часов по 2 часа в неделю.

Рабочая программа воспитания отражена в личностных результатах освоения учебного предмета.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Раздел 1. Знания о физической культуре** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

## **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.**

Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.

Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности.

Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

### ***1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах  
Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### ***2. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

## **Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### Теоретические сведения.

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Признаки утомления. Питьевой режим. Особенности бега короткие, средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.

### Бег.

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский бег; ранее разученные беговые упражнения. Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; гладкий равномерный бег по учебной дистанции; эстафетный бег.

### Прыжки.

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

#### Метание.

Метание малого (теннисного) мяча на дальность, стоя на месте и с разбега.

#### Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Подвижные игры для развития скоростных способностей, для развития выносливости, с элементами метаний. Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

### **Модуль «ГИМНАСТИКА».**

#### Теоретические сведения.

Правила техники безопасности. Одежда и обувь для занятий.

Виды гимнастики. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.

#### Общефизическая подготовка.

Организуемые команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

#### Акробатические упражнения и развитие координационных способностей.

Кувырки вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений (серии кувырков вперед-назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев.

#### Висы и упоры.

Мальчики: подтягивание в висе; упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре.

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь;

перемах вперед и обратно.

Девочки: смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами.

#### Равновесие.

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и

сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

#### Лазание.

Лазание по канату в 2 и 3 приема

#### Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики.

Подвижные игры для развития координационных, силовых способностей и гибкости, эстафеты с элементами гимнастики.

### **Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».**

#### **БАСКЕТБОЛ**

##### Теоретические сведения.

Техника безопасности на уроках баскетбола. История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями

##### Технико-тактическая подготовка.

Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча (в разных направлениях и по разным траекториям и скорости движения, с обводкой стоек); ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге); броски мяча в корзину (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, Правила игры и игровая деятельность

#### **ВОЛЕЙБОЛ.**

##### Теоретические сведения.

Техника безопасности на уроках волейбола. История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.

##### Технико-тактическая подготовка.

Приём и передача мяча двумя руками

снизу и сверху (в разные зоны площадки команды соперника; над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача. Ранее разученные упражнения с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Тактические действия: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках).

Тактические действия свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.



Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

«Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.).

## ФУТБОЛ

### Теоретические сведения.

Техника безопасности на уроках футбола. История развития футбола. Выдающиеся футболисты.

### Технико-тактическая подготовка.

Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам, с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

*Передвижения:* сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом.

*Удары по мячу:* внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба.

*Остановки мяча:* внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; Ведение мяча: изученные способы ведения мяча.

*Вбрасывания мяча:* вбрасывание мяча из разных исходных положений. Жонглирование мячом ногой, бедром, головой. Отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяча под себя.

*Отборы мяча:* изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником.

*Элементы игры вратаря:* броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной зоне во время ловли мяча на выходе.

*Индивидуальные действия в нападении:* маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; защите: выбор момента и способа действия для перехвата мяча.

*Групповые действия в нападении:* взаимодействие с партнерами при организации атаки; в защите: выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками

## **Модуль «СПОРТ».**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС ООО.

### Личностные результаты.

— готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

— готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

— готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

— готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

— готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

— стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

— готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

— осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

— осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

— способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

— готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

— освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

— повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

— формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **Метапредметные результаты.**

##### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

##### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные результаты.**

К концу обучения в 6 классе учащийся научится:

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы в процессе уроков
Раздел 1.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a> - Видео урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.
Раздел 2	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе уроков	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA</a> - Видео урок. Спортивные игры, Гимнастика.
Раздел 3.	Физическое совершенствование.		
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости".
2	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	В процессе уроков	
	Модуль «Легкая атлетика».	16	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/">https://uchitelya.com/fizkultura/</a> .
	Модуль «Гимнастика».	15	<a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> .
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.	8	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a> - Обучение игры в баскетбол.
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол.	11	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a> .
	Модуль «Спортивные игры» Футбол.	11	<a href="https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a> - Базовые виды спорта
	Модуль «Спорт».	7	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6</a> .
	<b>Общее количество часов по программе.</b>	<b>68</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся на уроке.
1.	04.09	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры. Знания о физической культуре.	<p>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.</p> <p>Анализируют и уточняют детали и элементы техники низкого старта, передачи эстафетной палочки.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.</p> <p>Разучивают стартовое и финишное ускорение.</p> <p>Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.</p> <p>Выполняют: строевые упражнения, перестроения и организующие команды; повороты на месте, налево, направо и кругом; общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки предупреждения плоскостопия; комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения</p>
2.	06.09	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	
3.	11.09	Спринтерский бег. Ранее разученные беговые упражнения.	
4.	13.09	Бег 30м. старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	
5.	18.09	Бег 60 м. старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	
6.	20.09	Бег с ускорением 10-30м.	
7.	25.09	Повторный бег 2х30м, 2х60м;	
8.	27.09	Чередование ходьбы и бега 6-8мин .	
9.	02.10	Равномерный медленный бег до 10мин.	
10.	04.10	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. эстафетный бег.	
11.	09.10	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	
12.	11.10	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
13.	16.10	Метание малого (теннисного) мяча на дальность, стоя на месте и с разбега.	
14.	18.10	Подвижные игры для развития скоростных способностей, для развития выносливости, с элементами метаний. Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	
15.	23.10	Подвижные игры для развития скоростных способностей,	

		для развития выносливости, с элементами метаний. Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	<p>акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта;</li> <li>- техника подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке;</li> <li>- разучивают технику выполнения акробатических упражнений по фазам и в полной координации;</li> <li>- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике акробатических упражнений;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul>
16	25.10	Подвижные игры для развития скоростных способностей, для развития выносливости, с элементами метаний. Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	
17	08.11	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. Теоретические сведения.	
18	13.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
19	14.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
20	15.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
21	20.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
22	22.11	Зачётная комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии.	
23	27.11	Развитие гибкости. Полоса препятствий с элементами акробатики. Упражнения в равновесии.	
24	29.11	Развитие гибкости. Полоса препятствий с элементами акробатики. Упражнения в равновесии.	
25	04.12	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Определение гибкости на оценку.	
26	06.12	Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.	
27	11.12	Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.	
28	13.12	Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.	
			<p>Выполняют: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырки вперед и назад в группировке, стойку на лопатках согнув ноги, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), «мост» из положения лежа (девочки) акробатическую комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, прыжки через скакалку, разучивают технику выполнения упражнений на перекладине по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</li> </ul>

29	18.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.
30	20.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	
31	25.12	Подвижные игры с элементами акробатики по выбору детей. Теоретические сведения.	Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
32	27.12	Подвижные игры с элементами акробатики по выбору детей. Теоретические сведения.	
33		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках баскетбола. Теоретические сведения.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
34		Передвижение в стойке баскетболиста.	
35		Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
36		Броски мяча в кольцо с разного расстояния.	
37		Прием и передачи мяча.	
38		Ведение мяча правой левой рукой	
39		Тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, Правила игры и игровая деятельность.	
40		Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
41		Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках волейбола. Теоретические сведения.	
42		Стойка волейболиста.	
43		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	
44		Прием и передача мяча двумя руками снизу.	
45		Прямая верхняя подача мяча.	
46		Прямая нижняя подача мяча.	
47		Боковая подача.	
48		Нападающий удар.	
49		Блокировка нападающего.	
50		Подвижная игра «Пионербол».	
51		Учебная игра по упрощенным правилам.	



52.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках футбола. Знания о физической культуре.	<p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.</p> <p>Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах).</p> <p>Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.</p> <p>Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>
53.	Основные правила игры в футбол.	
54.	Техника передвижения игрока.	
55.	Удар внутренней стороной стопы.	
56.	Остановка мяча.	
57.	Отработка штрафного удара.	
58.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
59.	Ведение мяча с различной скоростью.	
60.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	
61.	Удар по мячу носком.	
62.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
63.	Учебная игра в футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 1500 метров.	
64.	Учебная игра в футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.	
65.	Учебная игра в футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 30 метров. Бег 60 метров.	
66.	Учебная игра в футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	
67.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Прыжок с места в длину. Челночный бег 3 x 10 метров.	
68.	Учебная игра в футбол.	



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от 28.08.2023 № 1

Руководитель

\_\_\_\_\_/Т.В.Бажут/

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Е.Л.Воробьева/

«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СШ №15 им. Героя  
Советского Союза Н. Токарева»

от «30» августа 2023 года № 685

Директор \_\_\_\_\_/О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для основного общего образования: 6 класс

уровень изучения предмета: базовый

Учителя: Родинкова О.В., Харламов А. А.,  
Шмидман Е.А., Енин С.Ю.,  
Даценко Ю.В., Дорошенко В. Е.

г. Евпатория – 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения ООО, представленных в обновленном ФГОС в соответствии с Региональной комплексной программой «Физическая культура» от 26.06.2023 года, с учетом основной образовательной программы МБОУ «СП № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева» и учебного плана школы.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи:

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Учебник Физическая культура. 5-9 классы. (Лях В.И. Учебник для общеобразовательных организаций. –М.: Просвещение, 2014).

Дидактическое пособие для учителя: Учебник (Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011).

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 68 часов по 2 часа в неделю.

Рабочая программа воспитания отражена в личностных результатах освоения учебного предмета.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Раздел 1. Знания о физической культуре** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России;

характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека

## **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.**

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

### ***1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

#### Теоретические сведения.

Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.

#### Бег.

Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности. Подвижные игры для развития скоростных способностей, выносливости.

#### Прыжки.

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

#### Метание.

Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.

### **Модуль «ГИМНАСТИКА».**

#### Теоретические сведения.

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий.

Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка.

#### Общефизическая подготовка.

Организуемые команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

#### Акробатические упражнения и развитие координационных способностей.

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).

Мальчики: Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с опорой на руки согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскака 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекач в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360о; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Различные прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры и эстафеты.

#### Висы и упоры.

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах.

Мальчики: упражнения подъем: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях.

Девочки: упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек

### Равновесие.

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

### Лазание.

Лазание по канату в 2 и 3 приема

### Элементы атлетической и ритмической гимнастики

Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки), упражнения степ-аэробики.

## **Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».**

### **БАСКЕТБОЛ**

#### Теоретические сведения.

Техника безопасности на уроках баскетбола.

Баскетбол на современном этапе. Поведение во время соревнований. Правила безопасности во время игры.

#### Технико-тактическая подготовка.

Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола

### **ВОЛЕЙБОЛ.**

#### Теоретические сведения.

Техника безопасности на уроках волейбола. Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся.

#### Технико-тактическая подготовка.

Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Тактические действия: игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты

### **УТБОЛ**

#### Теоретические сведения.

Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Профилактика травматизма во время занятий футболом.

#### Технико-тактическая подготовка.

Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

*Индивидуальные действия в нападении:* маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия в нападении и защите:* при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника

### **Модуль «СПОРТ».**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС ООО.

#### **Личностные результаты.**

— готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

— готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

— готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

— готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

— готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

— стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

— готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

— осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

— осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;



- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **Метапредметные результаты.**

##### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травм

### **Предметные результаты.**

К концу обучения в 7 классе учащийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;
- выполнять лазанье по канату в два приёма;
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку);
- тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии);
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы процессе уроков
Раздел 1.	<b>Знания о физической культуре.</b>	В процессе уроков	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a> - Видео урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.
Раздел 2	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b>	В процессе уроков	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA</a> - Видео урок. Спортивные игры, Гимнастика.
Раздел 3.	<b>Физическое совершенствование.</b>		
1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	В процессе уроков	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости".
2	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b>	В процессе уроков	
	Модуль «Легкая атлетика».	<b>16</b>	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/">https://uchitelya.com/fizkultura/</a> .
	Модуль «Гимнастика».	<b>15</b>	<a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> .
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.	<b>8</b>	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a> - Обучение игры в баскетбол.
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол.	<b>11</b>	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a> .
	Модуль «Спортивные игры» Футбол.	<b>11</b>	<a href="https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a> - Базовые виды спорта
	Модуль «Спорт».	<b>7</b>	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6</a> .
	<b>Общее количество часов по программе.</b>	<b>68</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся на уроке.
1.	05.09	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры. Знания о физической культуре.	<p>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.</p> <p>Анализируют и уточняют детали и элементы техники низкого старта, передачи эстафетной палочки.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.</p> <p>Разучивают стартовое и финишное ускорение.</p> <p>Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.</p> <p>Выполняют: строевые упражнения, перестроения и организующие команды; повороты на месте, налево, направо и кругом; общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки предупреждения плоскостопия; комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения</p>
2.	07.09		
3.	12.09		
4.	14.09		
5.	19.09		
6.	21.09		
7.	26.09		
8.	28.09		
9.	03.10		
10.	05.10		
11.	10.10		
12.	12.10		
13.	17.10		
14.	19.10		
15.	24.10		
16.	26.10		
17.	07.11	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. Теоретические сведения.	
18.	09.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
19.	14.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
20.	16.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	
21.	21.11	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра.	

		игра.	акробатических упражнений:
22	23.11	Зачётная комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии.	- описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта;
23	28.11	Развитие гибкости. Полоса препятствий с элементами акробатики. Упражнения в равновесии.	- техника подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке;
24	30.11	Развитие гибкости. Полоса препятствий с элементами акробатики. Упражнения в равновесии.	- разучивают технику выполнения акробатических упражнений по фазам и в полной координации;
25	05.12	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Определение гибкости на оценку.	- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике акробатических упражнений;
26	07.12	Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.	- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).
27	12.12	Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.	Выполняют: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырки вперед и назад в группировке, стойку на лопатках согнув ноги, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), «мост» из положения лежа (девочки) акробатическую комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, прыжки через скакалку,
28	14.12	Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату.	разучивают технику выполнения упражнений на перекладине по фазам и в полной координации;
29	19.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.
30	21.12	Строевые упражнения. ОРУ. Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра.	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей.
31	26.12	Подвижные игры с элементами акробатики по выбору детей. Теоретические сведения.	Выполняют обязанности командира отделения.
32	28.12	Подвижные игры с элементами акробатики по выбору детей. Теоретические сведения.	Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
33	09.01	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках баскетбола. Теоретические сведения.	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в
34	11.01		
35	16.01		
36	18.01		
37	23.01		
38	25.01		

39	30.01		баскетбол.
40	01.02	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
41	06.02	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках волейбола. Теоретические сведения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
42	08.02		
43	13.02		
44	15.02		
45	20.02		
46	22.02		
47	27.02		
48	29.02		
49	05.06		
50	07.03	Подвижная игра «Пионербол»	
51	12.03	Учебная игра по упрощенным правилам.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;
52	14.03	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках футбола. Знания о физической культуре.	- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху с места (обучение в парах);
53	26.03		- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Выполняют: стойки, перемещения, приём и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.
54	28.03		
55	02.04		
56	04.04		
57	09.04		
58	11.04		
59	16.04		
60	18.04		
61	23.04		Осваивают содержание, правила выполнения нормативов комплекса ГТО.
62	25.04		
63	30.04	Учебная игра в футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 1500 метров.	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.
64	07.05	Учебная игра в футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.	

65.	14.05	Учебная игра в футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 30 метров. Бег 60 метров.	Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах). Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.
66.	16.05	Учебная игра в футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лёжа – девочки.	
67.		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Прыжок с места в длину. Челночный бег 3 x 10 метров.	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
68.		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Метание мяча.	

