

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17»
(МАОУ СОШ № 17)

Тюменская область, г. Тобольск 7А микрорайон, дом 6а, тел/факс 8 (3456) 39-48-66, E-mail: schkola17@mail.ru

РАССМОТРЕНО:

заседание методического
объединения учителей
протокол от 25.08.2016 № 1

СОГЛАСОВАНО:

протокол методического
совета от 26.08.2016 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:
приказ МАОУ СОШ № 17
от 29.08.2016 г. № 97-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета)

5,6

(класс)

на 2016/2017 учебный год

Составитель:

Рзаев Рамид Васифоглы

Пермяков Иван Сергеевич

Тобольск, 2016

1.

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащихся личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов

В области физической культуры:

- владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и

руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и

физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ урока	Раздел, тема	Количес тво часов
	<i>I четверть</i>	24
	Лёгкая атлетика	10
	<i>Беговые упражнения</i>	5
1.	Инструктаж по О.Т. и Т.Б. во время занятий физической культурой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Высокий старт	
2.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Челночный бег 3X10м, с	
3.	Скоростной бег до 40 м	
3.	Бег на результат 60 м. Упражнения ориентированные на развитие быстроты	
4.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Наклон вперед из и.п.: сидя	
5.	Бег 1000м. Подтягивание	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	3
6.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
7.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие координации	
8.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	
	<i>Упражнения в метании малого мяча</i>	2
9.	Метание малого мяча в цель	
10.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения, ориентированные на развитие ловкости	
	Спортивные игры: волейбол	24
	Приемы игры в волейбол	19
11.	Техника безопасности на уроке волейбола. Олимпийские игры древности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	
12.	Ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях	
13.	Комбинации из основных элементов техники передвижений	
14.	Передача сверху двумя руками на месте	
15.	Передача сверху двумя руками после перемещения вперед	
16.	Передачи мяча над собой	
17.	Передача сверху двумя руками через сетку	
18.	Передача сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку	
19.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Спорт и спортивная подготовка	
20.	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках	
21.	Упражнения, ориентированные на развитие координационных способностей	
22.	Упражнения, ориентированные на развитие выносливости	
23.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки	
24.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки	
	<i>II четверть</i>	24

25.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
26.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
27.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	
28.	Комбинации из основных элементов техники передвижений и владения мячом	
29.	Упражнения, ориентированные на развитие скоростных и скоростно - силовых способностей	
	Технико - тактические действия в волейболе	2
30.	Тактика свободного нападения	
31.	Позиционное нападение без изменений позиций игроков	
	Игра по правилам	3
32.	Игра по правилам в волейбол. Правила игры в волейбол	
33.	Игра по правилам в волейбол	
34.	Игра по правилам в волейбол	
	Гимнастика с основами акробатики	18
	Организуящие команды и приемы	2
35.	Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении	
36.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Техника движений и ее основные показатели	
	Акробатические упражнения и комбинации	3
37.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	
38.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	
39.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	
	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	10
40.	Упражнение на перекладине вис согнувшись и прогнувшись-(М), смешанные-(Д)	
41.	Упражнение на перекладине: вис согнувшись и прогнувшись-(М), упражнения на гимнастическом бревне – (Д). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	
42.	Передвижение в висах и упоре. Подтягивание: в висе - (М), из виса лежа - (Д)	
43.	Лазание, перелезание, ползание. Физическое развитие человека	
44.	Опорный прыжок. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	
45.	Опорный прыжок. Здоровье и здоровый образ жизни	
46.	Опорный прыжок	
47.	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения	
48.	Развитие координационных способностей. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	
	III четверть	30
	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	3
49.	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Олимпийское движение в России. Упражнение на перекладине вис согнувшись и прогнувшись-	

	(М), ритмическая гимнастика с элементами хореографии - (Д)	
50.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии - (Д). Упражнение на перекладине поднимание прямых ног в висе-(М)	
51.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии - (Д). Упражнение на перекладине вис согнувшись и прогнувшись-(М)	
52.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств	
	Лыжные гонки	18
	<i>Передвижение на лыжах разными способами</i>	12
53.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Попеременный двухшажный ход.	
54.	Попеременный двухшажный ход.	
55.	Попеременный двухшажный ход.	
56.	Попеременный двухшажный ход.	
57.	Одновременный бесшажный ход.	
58.	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	
59.	Одновременный бесшажный ход.	
60.	Одновременный бесшажный ход.	
61.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	
62.	Передвижения на лыжах до 3 км с равномерной скоростью, разными способами	
63.	Передвижения на лыжах до 3 км с равномерной скоростью, разными способами	
64.	Передвижения на лыжах до 3 км с равномерной скоростью, разными способами	
	<i>Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i>	6
65.	Подъем «полуелочкой»	
66.	Подъем «полуелочкой»	
67.	Спуски в высокой стойке	
68.	Спуски в низкой стойке	
69.	Торможение «плугом»	
70.	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения	
	Спортивные игры: баскетбол	18
	Приемы игры	13
71.	Техника безопасности на уроке баскетбола. Современные Олимпийские игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	
72.	Остановка двумя шагами и прыжком	
73.	Повороты без мяча и с мячом. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	
74.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах	
75.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах	
76.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках	

77.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча круге и квадрате	
78.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	
	IV четверть	24
79.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	
80.	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника	
81.	Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли без сопротивления защитника	
82.	Вырывание и выбивание мяча	
83.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	Технико – тактические действия	4
84.	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков	
85.	Тактика свободного нападения	
86.	Нападение быстрым прорывом (1:0)	
87.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
88.	Игра в баскетбол по правилам	
	Спортивные игры: футбол (мини-футбол)	3
89.	Стойка игрока. Передача мяча, ведение мяча	
90.	Передача мяча, ведение мяча, удары по воротам	
91.	Технико-тактические действия и приемы в футболе	
	Лёгкая атлетика	11
	Беговые упражнения	6
92.	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Челночный бег 3X10 м,с	
93.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Наклон вперед из и.п.: сидя	
94.	Скоростной бег до 40 м. Легкоатлетическая полоса препятствий: ходьба, бег и прыжки выполняемые разным способом	
95.	Бег на результат 60 м	
96.	Равномерный бег от 10 до 12 мин. Подтягивание	
97.	Кроссовый бег. Бег 1000 м	
	Прыжковые упражнения	3
98.	Прыжок в высоту с разбега.	
99.	Прыжок в высоту с разбега. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	
100.	Прыжок в высоту с разбега	
	Упражнения в метании малого мяча	2
101.	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча по движущейся мишени	
102.	Бросок набивного мяча. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	

6 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
	<i>И четверть</i>	24
	Лёгкая атлетика	10
	<i>Беговые упражнения</i>	5
1.	Инструктаж по О.Т. и Т.Б. во время занятий физической культурой. Высокий старт. Организация и проведение пеших туристических походов	
2.	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Челночный бег 3X10м, с	
3.	Бег на результат 60 м. Упражнения ориентированные на развитие быстроты	
4.	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Наклон вперед из и.п.: сидя	
5.	Бег 1200м. Подтягивание	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	3
6.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
7.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие прыгучести.	
8.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	
	<i>Упражнения в метании малого мяча</i>	2
9.	Метание малого мяча с места в цель	
10.	Метание малого мяча на дальность на заданное расстояние. Упражнения, ориентированные на развитие координации	
	Спортивные игры: волейбол	24
	<i>Приемы игры</i>	19
11.	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	
12.	Ходьба, бег и выполнение заданий. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	
13.	Комбинации из основных элементов техники передвижений	
14.	Передача сверху двумя руками на месте	
15.	Передача сверху двумя руками после перемещения вперед	
16.	Передачи мяча над собой	
17.	Передача сверху двумя руками через сетку	
18.	Передача сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку	
19.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
20.	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках	
21.	Упражнения, ориентированные на силу	
22.	Упражнения, ориентированные на развитие выносливости	
23.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния через сетку	
24.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния через сетку. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	
	<i>II четверть</i>	24
25.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
26.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
27.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Техника движений и ее основные показатели.	

28.	Комбинации из основных элементов техники передвижений и владения мячом	
29.	Упражнения, ориентированные на развитие скоростных и скоростно - силовых способностей	
	Технико - тактические действия в волейболе	2
30.	Тактика свободного нападения.	
31.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	
	Игра по правилам	3
32.	Игра по правилам в волейбол	
33.	Игра по правилам в волейбол	
34.	Игра по правилам в волейбол	
	Гимнастика с основами акробатики	18
	<i>Организуяющие команды и приемы</i>	2
35.	Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ в движении	
36.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Техника движений и ее основные показатели	
	<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	3
37.	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя	
38.	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя	
39.	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя	
	<i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</i>	10
40.	Упражнение на перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор(М), соскок с поворотом (Д)	
41.	Упражнение на перекладине вис согнувшись и прогнувшись-(М), упражнения на гимнастическом бревне – (Д).	
42.	Передвижение в висах и упоре	
43.	Лазание, перелезание, ползание	
44.	Опорный прыжок. Самонаблюдение и самоконтроль	
45.	Опорный прыжок	
46.	Опорный прыжок. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	
47.	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения	
48.	Упражнения, ориентированные на развитие гибкости	
	<i>III четверть</i>	30
	<i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии</i>	3
49.	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Упражнение на перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор(М), ритмическая гимнастика с элементами хореографии - (Д)	
50.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии - (Д). Упражнение на перекладине поднимание прямых ног в висе-(М)	
51.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии - (Д). Упражнение на перекладине вис согнувшись и прогнувшись-(М)	
52.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития	
	Лыжные гонки	18

	Передвижение на лыжах разными способами	12
53.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Оценка эффективности занятий. Одновременный двухшажный ход	
54.	Одновременный двухшажный ход	
55.	Одновременный двухшажный ход. Организация досуга средствами физической культуры	
56.	Одновременный двухшажный ход	
57.	Одновременный бесшажный ход. Оценка эффективности занятий	
58.	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	
59.	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	
60.	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	
61.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств	
62.	Передвижения на лыжах до 3,5 км с равномерной скоростью, разными способами	
63.	Передвижения на лыжах до 3,5 км с равномерной скоростью, разными способами	
64.	Передвижения на лыжах до 3,5 км с равномерной скоростью, разными способами	
	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	6
65.	Подъем «елочкой»	
66.	Подъем «елочкой»	
67.	Торможение и поворот упором	
68.	Торможение и поворот упором	
69.	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения	
70.	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения	
	Спортивная игра: баскетбол	18
	Приемы игры	13
71.	Техника безопасности на уроке баскетбола. Современные Олимпийские игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	
72.	Остановка двумя шагами и прыжком.	
73.	Повороты без мяча и с мячом.	
74.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах.	
75.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах.	
76.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
77.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча круге и квадрате.	
78.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
	IV четверть	24
79.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	
80.	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника	
81.	Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли без сопротивления защитника	
82.	Вырывание и выбивание мяча	

83.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	Технико – тактические действия	4
84.	Позиционное нападение 5:0 без имени позиции игроков.	
85.	Тактика свободного нападения. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	
86.	Нападение быстрым прорывом (1:0).	
87.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
88.	Игра в баскетбол по правилам	
	Спортивные игры футбол (мини-футбол)	3
89.	Стойка игрока. Передача мяча, ведение мяча	
90.	Передача мяча, ведение мяча, удары по воротам	
91.	Технико-тактические действия и приемы в футболе	
	Лёгкая атлетика	11
	Беговые упражнения	6
92.	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Спортивная ходьба. Высокий старт. Челночный бег 3X10 м,с.	
93.	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Наклон вперед из и.п.: сидя	
94.	Скоростной бег до 40 м. Преодоление препятствий разными способами	
95.	Бег на результат 60 м	
96.	Равномерный бег до 15 мин. Подтягивание	
97.	Кроссовый бег. Бег 1200 м	
	Прыжковые упражнения	3
98.	Прыжок в высоту с разбега	
99.	Прыжок в высоту с разбега	
100.	Прыжок в высоту с разбега	
	Упражнения в метании малого мяча	2
101.	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	
102.	Бросок набивного мяча. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	