

Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сингапайская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»:
Заседание НМС
Протокол от
« 31 » 08 2022г. № 7

«СОГЛАСОВАНО»:
Заместитель директора
Ля И.А. Петякина
« 31 » 08 2022г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

наименование дополнительной образовательной программы

основное общее образование, 6 А класс

уровень образования, класс

2022-2023 учебный год

срок реализации

3 часа в неделю/102 часа в год

количество в неделю/количество часов в год

Составлена на основе

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе программы для учащихся 1–4 классов общеобразовательных учреждений авторов В. И. Ляха (Лях В. И. Физическая культура: Рабочие программы. 5–7 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций. М., 2019).

Программу составила:

Гусейнов Азиз Эльханович
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 6 класса (ФГОС)

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2013 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа (ФГОС) по физической культуре для 6 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Закон Республики Бурятия от 13 декабря 2013 г. N 240-V "Об образовании в Республике Бурятия"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями и дополнениями) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Приказ № 1994 от 03.06.2011 г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ №1093 от 12.07.2011г. «О внесении изменений в региональный учебный план и
примерные учебные планы для образовательных учреждений Республики Бурятия, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Республики Бурятия от 03.09. 2008 г. №1168»;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Баргузинская средняя общеобразовательная школа», утвержденный Постановлением Администрации Муниципального образования «Баргузинский район», от 08.02.2016г, №55

- Основная образовательная программа общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Баргузинская средняя общеобразовательная школа, утвержденная от 31.09.2017г.
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины(модуля) (ФГОС) в МБОУ «Баргузинская СОШ», утвержденное Приказом № 128 от 09.06.2017г.
- Примерная программа дисциплины, утвержденной Министерством образования и науки РФ **по физической культуре**

УМК: Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-020923-6,

Федеральный базисный план отводит 102 часа для образовательного изучения физкультуры в 6 классе из расчёта 3 часа в неделю.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Основы физической культуры и здорового образа жизни
- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- Олимпийские игры древности и современности.
- Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.
- Основные этапы развития физической культуры в России.

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

- Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*
- *варианты челночного бега 3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

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

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *остановка двумя шагами и прыжком;*
- *повороты без мяча и с мячом;*
- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*
- *ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;*
- *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре;
- подтягивание в висячем положении стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре и здорового образа жизни.	<i>В процессе урока</i>
2	Баскетбол	20
3	Волейбол	20
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Легкоатлетические упражнения	30
6	Кроссовая подготовка	14

Нормативы:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,8	9,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	205	200
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	6 мин бег, м.	1300	1100
К координации	Челночный бег 3x10м, с	8,3	8,7
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание раздела	Кол-во часов	Количество и название контрольных работ
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага	1	
2	Тестирование бега на скорость (30 м.) и челночного бега 3x10 м.	1	Бег 30 м
3	Тестирование бега 60 и 300м.	1	Бег 60 м
4	Спринтерский бег.	1	
5	Техника метания мяча на дальность.	1	
6	Тестирование техники метания мяча на дальность.	1	
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	

8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	1	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
12	Тестирование бега 1000м.	1	Бег 1000 м
13	Тестирование прыжка в длину с места	1	Прыжок в длину с места
14	Броски малого мяча на точность.	1	
15	Броски малого мяча на точность.	1	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
18	Контрольный по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание» ».	1	Прыжок в высоту
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	
21	Техника ведения мяча ногами.	1	
22	Техника передач мяча ногами.	1	
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1	
24	Жонглирование мячом ногами.	1	
25	Спортивная игра «Футбол»	1	
26	Спортивная игра «Футбол»	1	
27	Контрольный «Футбол»	1	
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	
29	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	1	
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	
31	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	
33	Упражнения на брусьях.	1	
34	Упражнения на брусьях.	1	
35	Комбинации на брусьях	1	
36	Комбинации на брусьях	1	
37	Комбинации на брусьях	1	
38	Контрольный по теме: «Брусья».	1	Упражнение на брусьях
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1	
40	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1	

41	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1	
42	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1	
43	Опорные прыжки.	1	
44	Опорные прыжки.	1	
45	Контрольные по теме «Опорные прыжки».	1	Опорный прыжок
46	Ритмическая гимнастика и ОФП.	1	
47	Ритмическая гимнастика и ОФП.	1	
48	Контрольный по теме «Ритмическая гимнастика и ОФП».	1	
49	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Спортивная игра «Гандбол».	1	
50	Броски, передачи, передвижения в гандболе.	1	
51	Броски мяча по воротам в прыжке.	1	
52	Спортивная игра «Гандбол»- игра вратаря.	1	
53	Спортивная игра «Гандбол».	1	
54	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1	
55	Волейбол. Передача мяча двумя руками.	1	
56	Волейбол Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	
57	Волейбол Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	Приемы и передачи мяча
58	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача	1	
59	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	
60	Волейбол. Подачи и удары.	1	
61	Волейбол. Подачи и удары.	1	Верхняя и нижняя подача
62	Волейбол. Тактические действий	1	
63	Волейбол. Игра по правилам.	1	
64	Волейбол. Игра по правилам.	1	
65	Волейбол. Игра по правилам.	1	
66	Контрольный по теме «Волейбол».	1	
67	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1	
68	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	
69	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Штрафной бросок
70	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	
71	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную	1	

	корзину.		
72	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	Ведение мяча
73	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	
74	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	
75	Баскетбол. Тактические действия.	1	Приемы и передачи мяча
76	Баскетбол. Игра по правилам.	1	
77	Баскетбол. Игра по правилам.	1	
78	Баскетбол. Игра по правилам. «Контрольный»	1	
79	Полоса препятствий	1	
80	Полоса препятствий	1	
81	Тестирование прыжка с места в длину.	1	Прыжок в длину с места
82	Тестирование подтягивания.	1	
83	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти.	1	Подъем туловища
84	Спортивные игры.	1	
85	Спортивные игры.	1	
86	Кроссовая подготовка. Бег на средней дистанции. Развитие выносливости.	1	
87	Кроссовая подготовка. Бег на средней дистанции. Развитие выносливости.	1	
88	Тестирование бега на 30м. и челночного бега 3x10м.	1	Бег 30 м
89	Тестирование бега на 60м.	1	Бег 60 м
90	Тестирование метания мяча на дальность.	1	
91	Тестирование бега на 300 м.	1	
92	Тестирование бега на 1000 м.	1	Бег 1000м
94	Эстафетный бег	1	
95	Эстафетный бег	1	
96	Тестирование бега на 1500 м.	1	
97	Эстафетный бег	1	
98	Эстафетный бег	1	
99	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка.	1	
100	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	
101	Подвижные и спортивные игры.	1	
102	Подвижные и спортивные игры.	1	
ИТОГО		102	18

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Содержание раздела	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт

<i>Первая четверть</i>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага	1		
2	Тестирование бега на скорость (30 м.) и челночного бега 3x10 м.	1		
3	Тестирование бега 60 и 300м.	1		
4	Спринтерский бег.	1		
5	Техника метания мяча на дальность.	1		
6	Тестирование техники метания мяча на дальность.	1		
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	1		
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1		
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		
12	Тестирование бега 1000м.	1		
13	Тестирование прыжка в длину с места	1		
14	Броски малого мяча на точность.	1		
15	Броски малого мяча на точность.	1		
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
18	Контрольный по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание»».	1		
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1		
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1		
21	Техника ведения мяча ногами.	1		
22	Техника передач мяча ногами.	1		
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1		
24	Жонглирование мячом ногами.	1		
25	Спортивная игра «Футбол»	1		
26	Спортивная игра «Футбол»	1		
27	Контрольный «Футбол»	1		
<i>Вторая четверть</i>				

28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1		
29	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	1		
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
31	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
33	Упражнения на брусьях.	1		
34	Упражнения на брусьях.	1		
35	Комбинации на брусьях	1		
36	Комбинации на брусьях	1		
37	Комбинации на брусьях	1		
38	Контрольный по теме: «Брусья».	1		
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1		
40	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1		
41	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1		
42	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1		
43	Опорные прыжки.	1		
44	Опорные прыжки.	1		
45	Контрольные по теме «Опорные прыжки».	1		
46	Ритмическая гимнастика и ОФП.	1		
47	Ритмическая гимнастика и ОФП.	1		
48	Контрольный по теме «Ритмическая гимнастика и ОФП».	1		
<i>Третья четверть</i>				
49	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Спортивная игра «Гандбол».	1		
50	Броски, передачи, передвижения в гандболе.	1		
51	Броски мяча по воротам в прыжке.	1		
52	Спортивная игра «Гандбол»- игра вратаря.	1		
53	Спортивная игра «Гандбол».	1		
54	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1		
55	Волейбол. Передача мяча двумя руками.	1		
56	Волейбол Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1		

57	Волейбол Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1		
58	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача	1		
59	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1		
60	Волейбол. Поддачи и удары.	1		
61	Волейбол. Поддачи и удары.	1		
62	Волейбол. Тактические действия	1		
63	Волейбол. Игра по правилам.	1		
64	Волейбол. Игра по правилам.	1		
65	Волейбол. Игра по правилам.	1		
66	Контрольный по теме «Волейбол».	1		
67	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1		
68	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
69	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
70	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1		
71	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
72	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1		
73	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
74	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
75	Баскетбол. Тактические действия.	1		
76	Баскетбол. Игра по правилам.	1		
77	Баскетбол. Игра по правилам.	1		
78	Баскетбол. Игра по правилам. «Контрольный»	1		
Четвертая четверть				
79	Полоса препятствий	1		
80	Полоса препятствий	1		
81	Тестирование прыжка с места в длину.	1		
82	Тестирование подтягивания.	1		
83	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти.	1		
84	Спортивные игры.	1		
85	Спортивные игры.	1		
86	Кроссовая подготовка. Бег на	1		

	средней дистанции. Развитие выносливости.			
87	Кроссовая подготовка. Бег на средней дистанции. Развитие выносливости.	1		
88	Тестирование бега на 30м. и челночного бега 3x10м.	1		
89	Тестирование бега на 60м.	1		
90	Тестирование метания мяча на дальность.	1		
91	Тестирование бега на 300 м.	1		
92	Тестирование бега на 1000 м.	1		
94	Эстафетный бег	1		
95	Эстафетный бег	1		
96	Тестирование бега на 1500 м.	1		
97	Эстафетный бег	1		
98	Эстафетный бег	1		
99	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка.	1		
100	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
101	Подвижные и спортивные игры.	1		
102	Подвижные и спортивные игры.	1		
ИТОГО		102		

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контроль уровня обучения:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	девочки			мальчики		
Подтягивание на высокой и низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	19 и более	15-12	7 и менее	8 и более	6-5	3 и менее
Прыжок в длину с места, см	205 и более	190-170	150 и менее	200 и более	180-160	140 и менее
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	4,8	5,6 – 5,2	5,9 и более	5,0	6,2 – 5,5	6,2 и более
Бег 1000 м	Без учета времени					

Условия для реализации программы:

Бревно гимнастическое

-Перекладина гимнастическая (пристеночная)

-Стенка гимнастическая

-Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м

-Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

-Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные

-Палка гимнастическая

-Обруч пластиковый детский

-Мат гимнастический

-Коврики гимнастические

-Стойка для прыжков в высоту

-Планка для прыжков в высоту

-Рулетка измерительная

-Комплект лыжный: лыжи, палки, ботинки

-Щит баскетбольный тренировочный

-Сетка волейбольная

Источники информации:

- А- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2015г.);
- «Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5- 9 классы). Средняя (полная) школа (10-11 классы). Профильный уровень» (А. П. Матвеев, - М.; Просвещение 2015);
- «Примерная программа для учащихся 6-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». (Н.В.Барышева, О.А.Горковенко, А.А.Илькухин и другие/ Под общей редакцией А.Т. Паршикова. М. Просвещение, 2013);
- «Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, - М.; Дрофа 2015г.);
- Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2014 г.
- Собянин Ф.И. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». – V – XI классы. – М.: Дрофа, 2015 г.
- Н.М. Моисеев Планирование и проверка как факторы управления учебным процессом, на уроках физической культуры в школе.-Л,1974.- 24с.

- Физическая культура. Планирование и организация занятий. 7 класс.

Методическое пособие/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. М.: Дрофа, 2006. – 331 с.

- Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2013.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2012. – 112 с.: ил.
- 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 304 с.:

птечка

Действие рабочей программы: с 1 сентября 2017 по 30 мая 2018года.