

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

**РАССМОТРЕНО**

на ШМО учителей MAOY  
Сорокинской СОШ №3  
протокол № 1 от 31.08. 2022г

**СОГЛАСОВАНО**

с заместителем директора  
по УВР MAOY  
Сорокинской СОШ №3  
31.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором MAOY Сорокинской  
СОШ №3



Сальникова В.В.  
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа по учебному предмету**  
**Физическая культура**  
**\_\_\_ 6 \_\_\_ класс**

Программу составил:  
учитель физической культуры  
Киреев Никита Бориславович

С. Большое Сорокино

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897;
2. федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в редакции от 07.06.2017;
4. подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609);
5. специальная подготовка (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164): футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164); баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164); волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).
6. основной образовательной программой основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 31.08.2022г. №196/1-ОД;
7. Учебный план МАОУ СОШ №3 на 2022-2023 учебный год
8. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

## Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 6 класса

### Знания о физической культуре

По окончании 6-го класса учащиеся научатся:

- 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 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.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

По окончании 6-го класса учащиеся научатся:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

По окончании 6-го класса учащийся **получит возможность научиться:**

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

По окончании 6-го класса **учащийся научится:**

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

По окончании 5-го класса учащийся **получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке, сдавать нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	8 мин 50 с	10 мин 20 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	12,0	10,0

### Уровень физической подготовленности учащихся 12 – 13 лет (6 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		

Скоростные	Бег 30м	6,0	5,5	4,9	6,3	6,2	5,0
		5,9	5,4	4,8	6,2	6,0	5,0
Координационные	Челн. Бег 3x10м	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
		9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
Скоростно-силовые	Длина с\м	145	155	165	135	145	160
		150	160	170	140	150	165
Выносливость	6-минутный бег	950	1100	1350	750	900	1150
		1000	1150	1400	800	950	1200
Гибкость	Наклон вперёд	2	6	10	5	9	16
		2	5	9	6	10	18
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	1	4	7			
		1	5	8			
	Подтягивание на низкой перекладине				4	11	20
					5	12	19

**Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.**

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2022-2023 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом - 102 часов в учебном году (3 часа в неделю).

**Основной формой занятий по физической культуре является урок**, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-

массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

**Виды практической деятельности:**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к сдаче норм ГТО;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях

**Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»**

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

**Темы РК на уроках физической культуры:**

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	3	Легендарные спортсмены Тюменской области
3.	5	Личности в современном олимпийском движении

4.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
5.	17	Успехи Тюменской команды по футболу
6.	19	Победы Сорокинской команды по футболу
7.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
8.	68	Гимнасты Тюменской области
9.	70	Спортсмены нашего села
10.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
11.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
12.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
13.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
14.	23	Тюменские команды по волейболу
15.	24	Тюменские команды по волейболу
16.	25	Тюменские команды по волейболу
17.	75	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
18.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
19.	93	Легкоатлеты Тюменской области
20.	96	Спортсмены нашего села

### Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся 6 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	6,0	5,8	5,0	6,4	5,8	5,4
Бег 60м	11,0	10,6	10,0	11,4	10,8	10,2
Челночный бег 3x10м	9,3	9,0	8,6	10,0	9,6	8,8



Кросс 1000м	6,00	5,30	5,00	6,20	6,00	5,30
Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	145	155	165	135	145	160
Прыжки в длину с разбега	265	275	285	225	235	245
Метание малого мяча на дальность	23	28	35	17	20	25
Вис на согнутых руках	8	19	27	7	15	23
Подтягивание в висте	1	4	7	4	11	20
Сгибание-разгибание рук	11	18	25	6	9	12
Наклон вперёд из положения стоя	0	6	10	2	8	14
Поднимание туловища за 30 секунд	15	21	26	13	18	23

**Материал программы состоит из следующих разделов:**

**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**

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». *Подготовка к выполнению нормативов ГТО.*

**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, физкультурминутки, 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 деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). (в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609 ).

**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).

**Легкая атлетика :** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры :** технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка .**

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).

Тема, количество часов	Содержание программного материала	Личностные, метапредметные результаты освоения конкретного раздела	Форма организации учебной деятельности
На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим	Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.	<b>Личностные:</b> владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владеть знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; <b>Метапредметные:</b> уметь самостоятельно определять цели своего	знать по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового

темам.		<p>обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p>	образа жизни.
"Готов к труду и обороне" (ГТО). 10 часов	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	<p><b>Личностные:</b></p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Предметные:</b> знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации</p>	<p>Знать ступени ГТО</p> <p>Выполнение видов испытаний</p>

		<p>здорового образа жизни.</p> <p><b>Метапредметные:</b> понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p>	
<p>"Легкая атлетика" 16 часов</p>	<p>Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).</p> <p>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»;</p>

		<p>уметь 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;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе:</p> <p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p>	<p>в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с</p>
--	--	--	--

<p>"Лыжная подготовка" 16 часов</p>	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	<p><b>Личностные:</b> способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><b>Метапредметные:</b> уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта</p>	<p>Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.</p>
---	---	---	---

		<p>интересов;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p> <p>умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.</p>	
<p>" Гимнастика с основами акробатики " 17 часов</p>	<p>Организуемые команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.</p> <p>Акробатические упражнения (<i>мальчики</i>): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>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;</p> <p>определение общей цели и путей ее достижения;</p>	<p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений</p>



	<p>одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p>Упражнения на средней перекладине (<i>мальчики</i>): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися за головой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис за головой; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.</p>	<p>умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>	
<p>«Спортивные игры» 38 часов</p>	<p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача</p>	<p><b>Метапредметные:</b> технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; видят ошибку и исправляют ее по указанию учителя, сохраняют заданную задачу; владеют формами познавательной и личностной рефлексии; управляют эмоциями при общении со сверстниками и учителем, проявляют сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника.</p> <p><b>Личностные:</b> понимают причины успеха неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта</p>

	<p>мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; <b>Предметные:</b> осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи; организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>	
--	---	--	--

**Программой предусмотрены контрольные работы для 6 класса.**

<b>Название</b>	<b>Дата проведения</b>
1. Теста (олимпиада)	20 сентября 2022
2. Нормативы ГТО	11 октября 2022
3. Тест	22 ноября 2022
4. Нормативы (лыжная подготовка)	20 декабря 2022
5. Тест	17 января 2023
6. Нормативы (Лыжная подготовка)	24 января 2023
7. Контрольная работа (Правила игры волейбол, баскетбол)	14 февраля 2023
8. Нормативы (волейбол, баскетбол)	14 марта 2023
9. Нормативы ГТО	18 апреля 2023
10. Итоговая контрольная работа (Тест, Бег 2000 км)	25 апреля 2023

При наличии в классе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья будут предложены контрольные работы в виде тестовых работ

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1	Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками» Физическое развитие человека.	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
2		Стартовый разгон. Бег с ускорением Здоровье здоровый образ жизни.Бег 30 м на результат. История ГТО. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	
3		Финальное усилие. История легкой атлетики. .Встречная эстафета.	
4		Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО) Техника движений и ее основные показатели.	
5		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Спорт и спортивная подготовка.	
6		Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.	

		Подвижные игры: «Кто дальше бросит». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
7		Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Подвижные игры: «Метко в цель»	
8		Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Здоровье и здоровый образ жизни.	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья
9		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Личная гигиена. Банные процедуры. Подвижные игры.	
10		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	
11		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1200 метров.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Салки на марше» Коррекция осанки и телосложения.	
12		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и развития. Бег 1000 метров.(Подготовка к ГТО).П/и «Салки на марше»	

13	Спорт игры: волейбол 20 часов	Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры в волейболе. История волейбола. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	
14		Прием и передача сверху двумя руками на месте парах. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Подвижные игры	
15		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры»	
16		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	
17		Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	
18		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	
19		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных	

		показаний здоровья и физического развития.	Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,	
20-22		Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами		
23,24		Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол .		
25,26		Учебная игра		
27		Передвижения в стойке		
28		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом		
29		Прием мяча над собой		
30		Верхняя прямая подача		
31		Нападающий удар после подбрасывания партнером		
32		Прием мяча снизу двумя руками		
33		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой».		
34		Передача мяча в парах		формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре
35,36		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.		

37,38		Учебная игра.	семейной жизни
39	лыжная подготовка 16 часов	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ.	
40		Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км	формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине
41		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км (Подготовка сдачи нормативов ГТО)	
42,43		Обучение торможения «плугом», «упором» и т.д. Повороты «переступанием», «перемахом» и т.д.	
44		Причины возникновения травм и повреждений при занятии физической культурой и спортом. Характеристика травм при обморожениях, простейшие приемы и правила оказания самопомощи. и первой помощи при обморожениях. Попеременный двухшажныйход .	
45		Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок(подготовка к сдачи норматив ГТО).	
46		Значение занятий лыжным спортом для	



		поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	
47		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.	
48		Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	
49		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	
50		ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ.	развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии
51		спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	
52		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км	
53		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
54		Встречная эстафета без палок (до 100м) (Подготовка к ГТО).	
55	Гимнастика 17 часов	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж	

		ТБ. Значение г/упр. для сохранения правильной осанки. Стр. упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	
56		Страховка. Вис на согнутых руках. История гимнастики. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр. на г/скамейке.	
57		Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на / скамейке. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	
58		Акробатическая комбинация.	
59		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	
60		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). Подвижные игры.	
61		Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит». Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.	
62		Упражнения на снарядах. Поднимание	

		туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Зрение. Гимнастика для глаз.	
63		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	
64		Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Эстафеты. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	
65		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазание по канату. «Мост» из положения лежа. Подвижные игры: « Смена капитана»	развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье
66		Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Лазание по канату. Росто – весовые показатели.	
67,68		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	
69,70		Кувырок вперед и назад, перекатом в стойку на лопатках. Подтягивание на результат (Подготовка к ГТО)	
71	Спортивные игры: Баскетбол 18часов	ТБ на уроках спортивных игр (Баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра	

		«Передал- садись».	
72		Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	
73		История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	
74		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
75		Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Игра в мини-баскетбол.	
76		ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	

77		Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини- баскетбол	
78		Сочетание приёмов:(ведениеостановка-бросок). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
79		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини- баскетбол	
80		Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	
81		Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	
82,83		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от на месте.	
84		Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. Роль Пьера де Кубертена в становлений и развитии Олимпийских игр современности.	
85		Ловли и передач мяча с перемещением	

86		Ловли и передач мяча с перемещением. Олимпийские игры древности	формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.)
87		Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	
88		Игра в баскетбол по упрощённым правилам	
89,90	ГТО 10 часов	Теоретическая подготовка.	
91		Бег на короткие дистанции.	
92		Прыжок в длину с разбега (м).	
93		Прыжок в длину с места (м).	
94		Бег на длинные дистанции.	
95		Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине.	
96		Наклон вперед с прямыми ногами.	
97,98		Сдача нормативов ГТО.	
99	Кроссовая подготовка 4 часа	Бег с преодолением вертикальных препятствий	
100		Равномерный бег(12мин). Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма	
101		История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками»	
102		Влияние бега на здоровье. Равномерный бег7мин. Рациональное питание. Режим	

		труда и отдыха. Подвижные игры. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	
--	--	---	--

### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	План	Факт	Раздел (количество часов)	Тема
1			Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками» Физическое развитие человека.
2				Стартовый разгон. Бег с ускорением Здоровье здоровый образ жизни. Бег 30 м на результат. История ГТО. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
3				Финальное усилие. История легкой атлетики. .Встречная эстафета.

4			Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО) Техника движений и ее основные показатели.
5			Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Спорт и спортивная подготовка.
6			Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Подвижные игры: «Кто дальше бросит». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
7			Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Подвижные игры: «Метко в цель»
8			Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Здоровье и здоровый образ жизни.
9			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Личная гигиена. Банные процедуры. Подвижные игры.
10			Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.
11			Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1200 метров.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО). Подвижные игры: «Салки на марше» Коррекция осанки и телосложения.



12				Правила соревнований в беге на средние дистанции. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и развития. Бег 1000 метров.(Подготовка к ГТО).П/и «Салки на марше»
13			Спорт игры: волейбол 20 часов	Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры в волейболе. История волейбола. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения
14				Прием и передача сверху двумя руками на месте парах. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Подвижные игры
15				Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры»
16				Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .
17				Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.
18				Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.
19				Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
20-22				Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами
23,24				Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол .

25,26				Учебная игра
27				Передвижения в стойке
28				Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом
29				Прием мяча над собой
30				Верхняя прямая подача
31				Нападающий удар после подбрасывания партнером
32				Прием мяча снизу двумя руками
33				Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой».
34				Передача мяча в парах
35,36				Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.
37,38				Учебная игра.
39			лыжная подготовка 16 часов	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ.
40				Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км
41				Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км (Подготовка сдачи нормативов ГТО)
42,43				Обучение торможения «плугом», «упором» и т.д. Повороты «переступанием», «перемахом» и т.д.
44				Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

			Характеристика травм при обморожений, простейшие приемы и правила оказания самопомощи. и первой помощи при обморожений. Попеременный двухшажныйход .
45			Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок(подготовка к сдачи норматив ГТО).
46			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.
47			Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.
48			Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;
49			Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
50			ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ.
51			спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом
52			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км
53			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.( Подготовка к выполнению нормативов ГТО).

54				Встречная эстафета без палок (до100м) ( Подготовка к ГТО).
55			Гимнастика 17 часов	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр. для сохранения правильной осанки. Стр. упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).
56				Страховка. Вис на согнутых руках. История гимнастики. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр. на г/скамейке.
57				Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на / скамейке. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
58				Акробатическая комбинация.
59				Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России
60				Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80- 100см). Подвижные игры.
61				Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит». Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.
62				Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений

				и инвентаря. Зрение. Гимнастика для глаз.
63				Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.
64				Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Эстафеты. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения
65				Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазание по канату. «Мост» из положения лежа. Подвижные игры: « Смена капитана»
66				Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Лазание по канату. Росто – весовые показатели.
67,68				Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.
69,70				Кувырок вперед и назад, перекач в стойку на лопатках. Подтягивание на результат (Подготовка к ГТО)
71			Спортивные игры: Баскетбол 18часов	ТБ на уроках спортивных игр (Баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись».
72				Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
73				История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками

			от груди. Игра «Борьба за мяч»
74			Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
75			Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Игра в мини-баскетбол.
76			ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге
77			Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол
78			Сочетание приёмов:(ведениеостановка-бросок). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.
79			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини- баскетбол
80			Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол
81			Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.

82,83				Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от на месте.
84				Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.
85				Ловли и передач мяча с перемещением
86				Ловли и передач мяча с перемещением. Олимпийские игры древности
87				Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»
88				Игра в баскетбол по упрощённым правилам
89,90			ГТО 10 часов	Теоретическая подготовка.
91				Бег на короткие дистанции.
92				Прыжок в длину с разбега (м).
93				Прыжок в длину с места (м).
94				Бег на длинные дистанции.
95				Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине.
96				Наклон вперед с прямыми ногами.
97,98				Сдача нормативов ГТО.
99			Кроссовая подготовка 4 часа	Бег с преодолением вертикальных препятствий
100				Равномерный бег(12мин). Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системы организма

101				История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками»
102				Влияние бега на здоровье. Равномерный бег7мин. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Подвижные игры. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.