


**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»
городского округа Судак**

Рассмотрено и одобрено
На заседании ШМО
Протокол № 1
«01» 09 2020г

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УВР
 Идрисова Ф.И.
«01» сентября 2020г



**Рабочая программа
по физической культуре
для 6-А класса
на 2020/2021 учебный год**

Составитель программы:
учитель физической культуры –
Дубина Михаил Васильевич

Рабочая программа составлена на основе:

Автор: А.П. Матвеев

Название программы: Физическая культура 6-7 классы

Издательство, год издания: М.: Просвещение, 2019.

Количество часов в год – 102; 3 часа в неделю.

	Количество часов		
	Контроль		
1 четверть	2		
2 четверть	2		
3 четверть	2		
4 четверть	2		
Всего	8		

1. Планируемые результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и 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. Знания 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. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Формирование ценности здорового и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культура:

-владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

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

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусках; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; 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 спортивных играх; играть в спортивные игры 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 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 соревнованиях по видам 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 самонаблюдение.

Метапредметные результаты.

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и 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;

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

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировать и регулирования своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы принятий общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

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.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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 способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-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 физических нагрузок, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладения 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владения необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведение дневника самонаблюдения.

2.Содержание предмета

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Простые правила по видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и отдельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на занятиях по футболу (мини-футболу). Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Национально региональный компонент.

№	Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Требования к уровню подготовленности учащихся
I.	Знания о физической культуре			
1.	История физической культуры	В процессе урока	Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы.	<i>Знать (понимать):</i> -Историю возрождения и развития Олимпийских игр.
2.	Базовые понятия физической культуры	В процессе урока	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы, влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений	<i>Знать (понимать):</i> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.

			осанки, правила составления комплексов упражнений.	
3.	Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.	<i>Знать (понимать):</i> -основное содержание режима дня. -гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.
II. Способы (двигательной) физкультурной деятельности.				
1.	Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений	<i>Уметь:</i> -составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз; -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	<i>Уметь:</i> - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

III.		Физическое совершенствование		
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	<i>Уметь:</i> - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общей развивающей направленностью	34	Прыжки на скакалке. Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин. Метание набивного мяча разными способами. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине.	<i>Уметь:</i> - выполнять прыжки через скакалку; - выполнять поднимание туловища, лёжа на спине; - выполнять отжимание, приседание и подтягивание; - выполнять метание мяча 1 кг. 2 кг. и 3 кг.
3.	Гимнастика с основами акробатики	12	Организуемые команды и приёмы: Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по 2 и 4 с сведением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180 °; кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат. Стойки: на голове и руках, мост, на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общие развивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и	<i>Уметь:</i> - выполнять строевые упражнения; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации.

		<p>приставной шага, шаг галопа и польки).</p> <p>Передвижения по гимнастической скамейке, ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического коня с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	
Лёгкая атлетика	18	<p>Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><i>-Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; -выполнять легкоатлетические упражнения.
Кроссовая подготовка	12	<p>Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 1000 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><i>-Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять кроссовый бег; - восстанавливать дыхание.
Спортивные игры	26 9	<p>Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять игровые действия в футболе 9мини-футбол), баскетболе (мини-баскетболе) и волейболе; - играть по правилам.

4.		9	<p>мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;</p> <p>остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	
5.		8		
6.				
IV.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью</p>	<p>По календарному плану</p>	<p>Участие в соревнованиях.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять Т.Б. во время поездки на соревнования; -выполнять Т.Б. на соревнованиях; -участвовать в соревнованиях по видам.

3. Тематическое планирование

№ п./п.	Наименование разделов и тем	Учебные часы
I.	Базовая часть	54
1.1	Основы знаний по физической культуре.	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Спортивные игры (Футбол, баскетбол, волейбол)	45
1.4	Гимнастика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
III.	Количество часов.	102

1. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования».
2. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089».
3. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 31 марта 2016г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ от 04.12.2007г.
5. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Календарно-тематический планирование

№ п/п	Дата		Количество часов	Название раздела (кол-во часов), темы урока	Примечание
	план	факт			
Легкая атлетика 11					
1.			1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх, разученных в начальной школе.	
2.			1	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	
3.			1	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	
4.			1	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	
5.			1	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	

6.			1	Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места. Выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	
7.			1	Спринтерский бег, эстафетный бег	
8.			1	Развитие скоростных способностей	
9.			1	Прыжок в длину с разбега	
10.			1	Метание малого мяча в цель и на дальность	
11.			1	Метание малого мяча в цель и на дальность	Зачет
Кроссовая подготовка 7					
12.			1	ТС и ТБ по разделу. Кроссовая подготовка	
13.			1	Развитие выносливости	
14.			1	Развитие скоростно-силовой выносливости	
15.			1	Развитие силовой выносливости	
16.			1	Развитие выносливости	
17.			1	Развитие выносливости	
18.			1	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Зачет
Спортивные игры (футбол) 6					
19.			1	ТС и ТБ по разделу. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	
20.			1	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	
21.			1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	
22.			1	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	
23.			1	Овладение техникой ударов по мячу.	
24.			1	Эстафеты с элементами футбола.	
Спортивные игры (Волейбол)					
25.			1	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	
26.			1	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	
27.			1	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	
Гимнастика 21					
28.			1	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	
29.			1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (гантели, обручи, гимнастические палки)	

30.			1	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	
31.			1	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
32.			1	Акробатические упражнения <i>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушагах.</i>	Зачет
33.			1	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические комбинации.	
34.			1	Акробатические комбинации. Правила самоконтроля.	
35.			1	Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
36.			1	Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	
37.			1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	
38.			1	Техника опорного прыжка. <i>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см).</i> Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.	
39.			1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость.	
40.			1	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	
41.			1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
42.			1	Упражнения в равновесии. Обучение двигательным действиям на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	
43.			1	Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	
44.			1	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.	
45.			1	Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	
46.			1	Брусья параллельные (мальчики) - упоры. Упражнения с обручем (девочки).	
47.			1	Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Зачет
48.			1	Эстафеты с элементами гимнастики.	
Спортивные игры (Волейбол) 15					
49.			1	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	
50.			1	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	
51.			1	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	
52.			1	Т. Б. при работе с мячом. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	

53.			1	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	
54.			1	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Учебная игра.	Зачет
55.			1	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	
56.			1	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	
57.			1	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	
58.			1	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	
59.			1	Урок-соревнование. Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	
60.			1	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	
61.			1	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	
62.			1	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	
63.			1	Урок - соревнование	Зачет
Кроссовая подготовка 5					
64.			1	ТС и ТБ по разделу. Кроссовая подготовка. Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	
65.			1	Развитие выносливости	
66.			1	Развитие выносливости	
67.			1	Развитие выносливости. 6-минутный бег.	
68.			1	Развитие выносливости	
Спортивные игры (Баскетбол) 21					
69.			1	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	
70.			1	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	
71.			1	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	
72.			1	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	
73.			1	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	
74.			1	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	
75.			1	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	
76.			1	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Зачет

77.			1	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	
78.			1	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).	
79.			1	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке). Учебная игра по упрощенным правилам.	
80.			1	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	
81.			1	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	
82.			1	Прыжки через скакалку за 30 сек.	
83.			1	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам.	
84.			1	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	
85.			1	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	
86.			1	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Зачет
87.			1	Освоение тактики игры	
88.			1	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	
89.			1	Эстафеты с элементами баскетбола	
Кроссовая подготовка 6					
90.			1	ТС и ТБ по разделу. Кроссовая подготовка	
91.			1	Развитие выносливости	
92.			1	Развитие выносливости	
93.			1	Развитие выносливости	
94.			1	Развитие выносливости	
95.			1	Развитие выносливости. Бег на время.	Зачет
Легкая атлетика 7					
96.			1	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	
97.			1	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	
98.			1	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Зачет
99.			1	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	
100.			1	Стартовый разгон. Старты из разных положений.	
101.			1	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	
102.			1	ОРУ. Специальные беговые упражнения легкоатлета	

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

