

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации муниципального образования

«Новосергиевский район Оренбургской области»

МОБУ "Лапазская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



С.А. Жакулин

Протокол № 5
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Н.В.Тюркина

Протокол № 9
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.В. Аловягина

Приказ № 86
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6156978)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется

двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Тип урока, форма его проведения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
РАЗДЕЛ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» (15 ч.)						
1.	1	Вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Повороты. ОРУ.			Комбинированный	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов.
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>						

2.	2	Т. б. на л. а Техника высокого старта. Бег с ускорением от 15 до 30 м.			Комбинированный	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
3.	3	Спец- беговые упражнения. Техника высокого старта. Бег с ускорением от 30 до 50 м.			Комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
4.	4	Тестирование бега на 30 м			Контрольный	Демонстрируют выполнение бега 30 м
5.	5	Скоростной бег до 50м. Эстафеты.		1.	Комбинированный	Демонстрируют выполнение бега 50 м
6.	6	Бег 60 м (контроль) Бег с препятствиями.			Контрольный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.
7.	7	Бег в равномерном темпе от 12 до 15 минут. Многоскоки.			Комбинированный	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.
8.	8	Тестирование 6-ти минутного бега.			Контрольный	Демонстрируют выполнение техники 6-ти минутного бега
9.	9	Бег на 1200м .Игра в футбол			Комбинированный	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>						
10.	10	Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание. Тестирование прыжка в длину с места.(входной контроль)			Контрольный	Применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей.
11.	11	Полет, приземление в прыжках в длину с разбега. Эстафеты.			Комбинированный	Описывают технику прыжка в длину с разбега
12.	12	Прыжок в длину с разбега на технику и результат.			Контрольный	Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>						
13.	13	Техника метание мяча. Держание мяча и финальное усилие Тестирование челночного бега 3/ 10м			Контрольный	Описывают технику метания теннисного мяча с места и на дальность отскока от стены.. Демонстрируют выполнение челночного бега 3/10 м.
14.	14	Техника метание мяча с трех			Комбинированный	Выполняют метания теннисного

		шагов. Метание в гориз. и вертик. цель.			нный	мяча с трех шагов в коридор 5-6 м, вертикальную и горизонтальную цели (1/1м)
15.	15	Метание малого мяча с разбега с 4-5 шагов на технику и результат			Контрольный	Демонстрируют технику метания теннисного мяча.
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ» (15 ч.)						
16.	1	Т. б.на баскетболе .Стойка , перемещение в стойке приставными шагами.			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки. Выполняют перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной.
17.	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Тестирование наклона из положения сидя			Контрольный	Демонстрируют выполнение наклона из положения сидя
18.	3	Повороты без мяча и с мячом Тестирование подтягиваний			Контрольный	Демонстрируют выполнение подтягиваний.
19.	4	Комбинация из освоенных элементов техники . Оценка техники передач мяча разными способами на месте			Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Выполняют комбинацию из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
20.	5	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья ,развитием физических качеств .Техника ведения мяча.			Комбинированный	Выявляют и устраняют типичные ошибки, демонстрируют технику ведения мяча- шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек, по прямой , с изменением направления движения и скорости.
21.	6	Броски одной и двумя руками с места и в движении.			Комбинированный	Демонстрируют технику бросков .
22.	7	Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди			Контрольный	Демонстрируют технику передач мяча от груди и в движении

		в движении.				
23.	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.			Комбинированный	Демонстрируют технику передач мяча одной рукой от плеча на месте
24.	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.			Комбинированный	Демонстрируют технику передач мяча двумя руками с отскоком от пола
25.	10	Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.			Контрольный	Демонстрируют технику штрафного мяча
26.	11	Комплекс «ГТО». Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0)			Комбинированный	Знакомятся с нормативами всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.
27.	12	Техника перемещений, владения мячом в эстафетах с элементами баскетбола. Учебная игра.			Комбинированный	Моделируют тактику освоенных игровых действий
28.	13	Оценка техники ведения мяча. Игра «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.			Контрольный	Демонстрируют технику нападения быстрым прорывом (1:0) демонстрируют технику ведения мяча- шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек, по прямой , с изменением направления движения и скорости.
29.	14	Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Учебная игра.			Комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровых действий, соблюдают правила

						безопасности.
30.	15	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.			Комбинированный	Играют в учебную игру, выполняют правила игры.
РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ» (18 ч.)						
<i>Организующие команды и приёмы 1 ч.</i>						
31.	1	Т. б. на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте. Строевой шаг; размыкание и смыкание.			Комбинированный	Изучают правила техники безопасности на уроках гимнастики.
<i>Упражнения с общеразвивающей направленности 3 ч.</i>						
32.	2	Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест, инвентаря и одежды). ОРУ в парах. Простые связки.				Описывают технику общеразвивающих упражнений.
33.	3	Группировки. ОРУ с предметами			Комбинированный	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
34.	4	Техника кувырков вперед и назад. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.			Комбинированный	Описывают технику общеразвивающих упражнений
<i>Акробатические упражнения и комбинации 5 ч</i>						
35.	5	Оценка техники кувырка вперед и назад слитно. Общеразвивающие упражнения без предметов.			Контрольный	Описывают технику акробатических упражнений. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад.
36.	6	Два кувырка слитно. Оценка техники стойки на лопатках. Общеразвивающие упражнения с предметом.			Контрольный	Демонстрируют технику стойки на лопатках
37.	7	Оценка техники «Мост» из положения лежа и стоя с помощью			Контрольный	Демонстрируют технику моста из положения лежа и стоя с помощью
38.	8	Комбинации из изученных			Комбинирована	Составляют гимнастическую

		элементов.			нный	комбинацию из изученных элементов
39.	9	Оценка техники выполнения акробатических прыжков.			Контрольный	Демонстрируют технику акробатических прыжков
<i>Опорные прыжки 3 ч.</i>						
40.	10	Техника опорного прыжка ноги врозь .			Комбинированный	Описывают технику опорного прыжка(козёл в ширину, высота 100 см-110см)
41.	11	Техника опорного прыжка.			Комбинированный	Демонстрируют технику опорного прыжка
42.	12	Оценка техники выполнения опорного прыжка			Контрольный	Демонстрируют технику опорного прыжка
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 2 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 2 ч.</i>						
43.	13	Комбинации на гимнастической перекладине и бревне.			Комбинированный	Демонстрируют технику комбинаций на перекладине (м)- из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор и гимнастическом бревне (д)- передвижения ходьбой, стойка на коленях с опорой на руки, соскок прогнувшись
44.	14	Комбинации на гимнастической перекладине и гимнастическом бревне.			Комбинированный	Демонстрируют технику комбинаций на перекладине (м)- из виса махом назад- соскок с поворотом на 90* и гимнастическом бревне (д) сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (4 ч)</i>						
45.	15	Комбинации на гимнастических брусьях.			Комбинированный	Описывают технику комбинации на гим. брусьях- (м) размахивания в упоре на

						бруснях, сед ноги врозь, перемах левой ногой вправо, сед на бедре , правая рука в сторону, упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом, соскок с поворотом на 90*и (д)- разновысокие брусня- из виса на верхней жери размахивания изгибами,вис присев,вис лёжа, упор сзаи на нижней жери , соскок с поворотом на 90* влево (вправо)
46.	16	Комбинация на гимнастических бруснях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.			Комбинированный	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.: передвижения в висе с перехватом рук, размахивания и соскок; Из виса на верхней жерди размахивания изгибами, вис лежа.
47.	17	Зачетная комбинация на бруснях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.			Контрольный	Демонстрируют зачетную комбинацию. Составляют комплексы для оздоровительных форм занятий физической культурой.
48.	18	Гимнастическая полоса препятствий. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.			Комбинированный	Демонстрируют гимнастическую полосу препятствий.
РАЗДЕЛ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» (18 ч.)						
49.	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Скользящий шаг.			Комбинированный	Объясняют что такое здоровый образ жизни .Демонстрируют технику скользящего шага
50.	2	Т. б. на лыжах. Скользящий шаг. Строевые упражнения.			Комбинированный	Знакомятся техники безопасности на уроках лыжной подготовки.
51.	3	Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход			Комбинированный	Знакомятся с экипировкой лыжника. Демонстрируют технику Попеременного двухшажногохода

52.	4	Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта			Комбинированный	Изучают историю лыжного спорта
53.	5	Характеристика лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.			Комбинированный	Демонстрируют технику одновременного двухшажного хоа
54.	6	Подъем ступающим шагом, спуск наискось, игры на лыжах.			Комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов
55.	7	Самонаблюдение и самоконтроль. Подъем «елочкой» шагом, торможение упором,			Комбинированный	Демонстрируют технику подъема и торможения
56.	8	Подъем и спуск, торможение и поворот «плугом», прохождение дистанции.			Комбинированный	Демонстрируют технику спусков
57.	9	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах «Остановка рывком».			Контрольный	Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода
58.	10	Оценка техники одновременного бесшажного хода. Игра «С горки на горку»			Контрольный	Демонстрируют технику одновременного бесшажного хода
59.	11	Передвижение на лыжах до 3,5 км. Спуски.			Комбинированный	Выявляют и исправляют типичные ошибки.
60.	12	Повороты переступанием. Игра «Эстафета с передачей палок»			Комбинированный	Выполняют повороты на лыжах.
61.	13	Оценка техники подъема «елочкой»			Контрольный	Демонстрируют технику подъема «елочкой»
62.	14	Скользкий шаг, одновременный бесшажный ход			Комбинированный	Описывают технику одновременного бесшажного хода
63.	15	Техники подъемов и			Контрольный	Демонстрируют технику подъемов

		спусков				и спусков
64.	16	Прохождение контрольной дистанции			Контрольный	Демонстрируют прохождение контрольной дистанции.
65.	17	Эстафеты и игры на лыжах. Прохождение дистанции скользящим шагом			Комбинированный	Демонстрируют взаимодействие со сверстниками во время игр и эстафет.
66.	18	Игры на снегу			Комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками во время игр.
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ» (16 ч.)						
67.	1	Стойки и передвижение . Т. б на волейболе. Перемещения в стойке .			Комбинированный	Вспоминают правила техники безопасности на уроках спортивных игр перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
68.	2	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			Комбинированный	Демонстрация выполнения заданий на развитие физических качеств
69.	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений..			Комбинированный	Демонстрация комбинации из освоенных элементов техники передвижений.(перемещения в стойке, остановки, ускорения)
70.	4	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»			Контрольный	Демонстрация выполнения техники передачи мяча сверху двумя руками на месте
71.	5	Передача мяча сверху двумя руками вперед. Подвижная игра «Летучий мяч»			Комбинированный	Взаимодействие сверстников во время игровой ситуации
72.	6	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты			Контрольный	Демонстрация техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед
73.	7	Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.			Комбинированный	Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий
74.	8	Оценка техники приём мяча снизу двумя руками на			Контрольный	Демонстрация техники приема мяча снизу двумя руками на месте

		месте. Подвижные игры с элементами волейбола				
75.	9	Приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.			Комбинированный	Демонстрация техники приема мяча снизу двумя руками после перемещения вперед
76.	10	Оценка техники нижний прямая подача мяча . Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.			Контрольный	Демонстрация техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки.
77.	11	Прием мяча после подачи. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.			Комбинированный	Выполняют технику прием мяча после подачи
78.	12	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.			Комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.
79.	13	Совершенствование техники приема и передач мяча.			Комбинированный	Демонстрируют технику выполнения приема и передач мяча
80.	14	Прямой нападающий удар. Учебная игра			Комбинированный	Демонстрация техники прямого нападающего удара
81.	15	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			Комбинированный	Демонстрация комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
82.	16	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола			Комбинированный	Взаимодействие со сверстниками во время игровой ситуации
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ» (7 ч.)						
83.	1	Основные приёмы игры в футбол. История футбола. Правила безопасности. Стойки игрока			Комбинированный	Знакомятся с историей футбола и правилами игры в футбол.
84.	2	Элементы техники передвижений в футболе. Правила игры в футбол.			Контрольный	Знакомятся с правилами игры в футбол .Демонстрируют технику подтягиваний

		Тестирование подтягиваний				
85.	3	Техника ведение мяча без сопротивления защитника Тестирование наклона из положения сидя			Контрольный	Демонстрация техники ведения мяча и технику челночного бега 3/10 м.
86.	4	Удары по воротам. Тестирование челночного бега 3/10м. Тактико-тактические действия и приемы игры футбол.			Контрольный	Демонстрация техники ударов по воротам и наклона из положения сидя
87.	5	Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические действия и приёмы игры в мини-футбол.			Комбинированный	Демонстрация техники комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.
88.	6	Тестирование прыжка в длину с места. Техничко-тактические действия и приёмы игры в мини-футбол.			Контрольный	Взаимодействие со сверстниками во время игровой ситуации. Демонстрация техники прыжка в длину с места
89.	7	Подбор упражнений для утренней зарядки. Тестирование 30 м			Контрольный	Используют разученные упражнения для составления комплексов
РАЗДЕЛ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» (13 ч.)						
90.	1	Прыжок в высоту. Тестирование 6-ти минутного бега. Годовой практический зачет			Контрольный	Демонстрируют технику прыжка в высоту с 3-5 беговых шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отгалкивание) и 6-ти минут. бег
91.	2	Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание».			Комбинированный	Описывают технику прыжка в высоту способом «перешагивание»
92.	3	Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега			Контрольный	Демонстрируют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
93.	4	Бег 1200 м.Метание мяча в цель. Броски набивного мяча.			Комбинированный	Демонстрируют технику бросков набивного мяча. Прикладная

		Ходьба, бег, прыжки разными способами.				физическая подготовка.
94.	5	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			Комбинированный	Демонстрируют технику метания в горизонтальную и вертикальную цель
95.	6	Полоса препятствий на выносливость. Оценка техники метания на дальность			Контрольный	Демонстрируют технику метания теннисного мяча на дальность
96.	7	Эстафетный бег. Игра в футбол			Комбинированный	Демонстрируют технику бега 30 м
97.	8	Оценка техники передачи эстафетной палочки			Контрольный.	Демонстрируют технику передачи эстафетной палочки
98.	9	Бег 60 м на результат			Контрольный	Демонстрируют технику бега на 60 м
99.	10	Прыжковые упражнения. Многоскоки.			Комбинированный	Демонстрируют технику прыжковых упражнений
100.	11	Прыжок в длину с разбега на результат. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Итоговое повторение.			Контрольный	Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега
101.	12	Зачет.				
102.	13	Игра в футбол. Правила т.б. на каникулах. Итоговое повторение.			Комбинированный	Запоминают правила техники безопасности на каникулах

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 5-7 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 5-7 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

-ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007Г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

WWW.GTO.RU (САЙТГТО)

HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)

NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Стенка гимнастическая

2. Козёл гимнастический

Перекладина гимнастическая
(напольная)

Скамейка гимнастическая жесткая
(длиной 3 м)

Баскетбольные щиты

Мячи: набивные весом 1 кг,
малый мяч(мягкий),

Мячи баскетбольные,
волейбольные, футбольные

8. Скакалка детская

9. Мат гимнастический

10. Гимнастический подкидной
мостик

11. Обруч металлический детский

12. Рулетка измерительная

13. Лыжи детские (с креплениями
и палками)

14. Сетка волейбольная

15. Аптечка

16. Конь гимнастический

17. Гантели наборные

18. Коврики гимнастические

19. Мяч малый (теннисный)

20. Стойка для прыжков высоту

