

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Краснодарский край Ейский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №6 имени Алексея Прокофьевича Сороки  
станции Камышеватской муниципального образования Ейский район**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Даниленко Л.А.  
Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Рудь О.И.  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ Дикая И.А.  
Приказ №164  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3041268)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 – 6 классов**

**ст-ца Камышеватская 2023г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической

культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Самбо».

выполнять технические и тактические действия самбов учебной схватке.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

## **6 КЛАСС**

### ***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 «Самбо».

выполнять технические и тактические действия самбров учебной схватке.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

выполнять технические и тактические действия самбо учебной схватке;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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 Олимпийских 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять технические и тактические действия самбо учебной схватке;

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

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).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1.1	Знания о физической культуре	1		
Итого по разделу		1		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1
Итого по разделу		1		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		1
Итого по разделу		2		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	8
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	7
2.3	Самбо	34		34
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		10
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17		17
Итого по разделу		99		



ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	2	100
-------------------------------------	-----	---	-----

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1.1	Знания о физической культуре	1		
Итого по разделу		1		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1
Итого по разделу		1		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1
Итого по разделу		1		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9
2.3	Самбо	34		34
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12		12
Итого по разделу		100		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			
2	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			
3	Возрождение Олимпийских игр. <b>Инструктаж по ТБ.</b> Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1			
4	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30–40 м</i> ), специальные беговые упражнения. Правила безопасности и гигиенические требования. Круговая эстафета.	1			
5	<b>Правила техники безопасности.</b> Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1			
6	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50–60 м</i> ), финиширование, специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1			
7	<b>Бег на результат 60 м.</b> Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые» Встречная эстафета.	1			

8	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Гигиена смбиста. Приемы самостраховки. Игры-задания.	1			
9	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с разбега с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
10	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5 - 6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			
11	Приемы самостраховки. Удержания. Уходы от удержания сбоку. Эстафеты.	1			
12	Прыжок с 7–9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 6- 8 м. Спортивная игра.	1			
13	Бросок набивного мяча двумя руками с разных И.П. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1м х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 шагов. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
14	Приемы самостраховки. Удержания. Уходы от удержания сбоку. Игры-задания.	1			
15	Метание теннисного мяча в цель (1м х 1м) с расстояния 8м, с 4-5 шагов.	1			

	Бросок и ловля набивного мяча с разных И.П. Спортивная игра.				
16	Бег в равномерном темпе до 8 - 10 мин. Развитие силы. Игра «Салки»	1			
17	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Захваты. Выведение из равновесия- скручивание. Игры-задания.	1			
18	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по Т.Б.</b> Основные правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1			
19	Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение правой и левой рукой на месте. Игра по упрощенным правилам.	1			
20	Самостраховка. Выведение из равновесия- толчком. Игры - задания.	1			
21	Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение правой и левой рукой бегом. Игра по упрощенным правилам.	1			
22	Ведение правой и левой рукой. Бросок одной от плеча с места. Игра по упрощенным правилам.	1			
23	Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия- скручиванием, толчком. Игры - задания.	1			
24	Бросок одной от плеча с места и после ведения шагом. Остановка двумя шагами. Игра по упрощенным правилам.	1			
25	Бросок одной от плеча после ведения бегом. Остановка двумя шагами. Комплекс упражнений для физкультминуток.	1			

	Игра по упрощенным правилам.				
26	Самостраховка. Выведение из равновесия- толчком. Игры - задания.	1			
27	Ведение правой и левой рукой. Бросок двумя руками после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1			
28	Бросок одной от плеча с места. Остановка прыжком по сигналу. Игра по упрощенным правилам	1			
29	Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры- задания.	1			
30	Бросок одной от плеча после ведения с места и шагом. Остановка двумя шагами. Игра по упрощенным правилам.	1			
31	Бросок одной после ведения бегом. Остановка прыжком после ведения бегом. Игра по упрощенным правилам.	1			
32	Самостраховка. Выведение из равновесия. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры- задания.	1			
33	Бросок двумя руками после ведения шагом и остановки. Ловля и передача двумя руками от груди после ведения шагом. Игра по упрощенным правилам.	1			
34	Бросок двумя после ведения бегом и остановки. Ловля и передача двумя руками от груди после ведения бегом. Игра по упрощенным правилам.	1			
35	Приемы самостраховки. Удержания. Уходы от удержания сбоку. Игры - задания.	1			

36	<b>Инструктаж по Т.Б. История и правила волейбола.</b> Основные приемы в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху на месте после собственного подбрасывания. Учебная игра.	1			
37	Стойки, перемещения ходьба и бег с остановками. Передача мяча двумя руками сверху на месте после набрасывания партнером, Учебная игра.	1			
38	Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, защиты от переворачивания Игры- задания	1			
39	Стойки, перемещения приставными шагами. Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. Учебная игра.	1			
40	Передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача 3-6 м. от сетки. Учебная игра.	1			
41	Самостраховка. выведение из равновесия. Удержания и переворачивания. Игры- задания.	1			
42	<b>Передача сверху – зачёт.</b> Нижняя прямая подача 3-6 м. от сетки. Учебная игра.	1			
43	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача 3-	1			

	6 м. от сетки. Учебная игра.				
44	Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, защиты от переворачивания Учебные схватки по заданию.	1			
45	Передачи мяча через сетку, после собственного набрасывания. Нижняя прямая подача. 3-6 м. от сетки. Учебная игра.	1			
46	Передачи через сетку после набрасывания партнером. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			
47	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Учебные схватки по заданию.	1			
48	Передачи мяча после перемещения. Прямой нападающий удар. Учебная игра..	1			
49	<b>Передача мяча снизу - зачёт.</b> Прямой нападающий удар. Учебная игра	1			
50	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Игры-задания.	1			
51	<b>Инструктаж по Т.Б. История и правила футбола.</b> Основные приемы в футболе.	1			
52	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			
53	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Эстафеты.	1			
54	Удар по мячу внутренней стороной стопы в движении.	1			



55	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
56	Самостраховка. Удержание- уход от удержания. Выведение из равновесия. Игры - задания.	1			
57	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			
58	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			
59	Самостраховка. Передвижения самбиста. Удержания - уход от удержаний. Игры - задания	1			
60	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			
61	Обводка мячом ориентиров	1			
62	Самостраховка. Передвижения самбиста. Выведение из равновесия. Игры - задания	1			
63	<b>Техника безопасности.</b> Разновидности гимнастики. ОРУ на координацию. Обучение упражнениям на бревне (девочки), развитие силовых способностей (мальчики). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1			
64	Разучивание упражнения на бревне (девочки), развитие силовых способностей (мальчики). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1			
65	Приемы самостраховки. Уходы от удержания сбоку. Игры - задания.	1			
66	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Закрепление упражнения на бревне (девочки), развитие скоростно-силовых качеств (мальчики). Эстафеты	1			
67	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. <b>Зачёт- упражнения на бревне (девочки), развитие</b>	1			

	<b>скоростно-силовых качеств (мальчики).</b> Эстафеты.				
68	Приемы самостраховки. Уходы от удержания сбоку. Подхваты. Игры - задания.	1			
69	Разучивание акробатической комбинации (девочки и мальчики). Строевые упражнения. Подтягивание	1			
70	Закрепление акробатической комбинации (девочки, мальчики). Разучивание опорного прыжка. <b>Подтягивание - на результат.</b>	1			
71	Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Удержание. Игры -задания.	1			
72	<b>Акробатическая комбинация – зачёт.</b> Закрепление опорного прыжка. Эстафеты.	1			
73	<b>Опорный прыжок – зачёт.</b> Развитие силовых качеств. Гимнастика для глаз. Подвижная игра	1			
74	Самостраховка. Выведение из равновесия. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры -задания.	1			
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1			

	на 30м. Эстафеты				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Эстафеты	1			
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100м. Эстафеты	1			
78	Приёмы самостраховки. Выведения из равновесия партнёра ,стоящего на одном колене. Игры - задания.	1			
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 500м	1			
81	Приёмы самостраховки. Выведения из равновесия партнёра ,стоящего на одном колене. Упражнения для подсечек. Игры - задания.	1			
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
84	Приёмы самостраховки. Выведения из равновесия партнёра ,стоящего на одном колене. Уходы от удержания. Игры - задания.	1			
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
87	Кувырок вперед, кувырок назад и стойка на лопатках. Лазание	1			

	по гимнастической скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Салки-догонялки»				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
90	Приёмы самостраховки. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги. защиты от переворачиваний. Игры - задания.	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
93	Приёмы самостраховки. Комплекс по профилактике нарушений осанки. Выведение из равновесия. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
95	Приёмы самостраховки. Выведение из равновесия. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			

98	Приёмы самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игры -задания.	1			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 2*10м. Эстафеты	1			
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
101	Приёмы Самостраховки. Игры и развлечения в летнее время года. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1			
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр История первых Олимпийских игр современности	1				
2	Возрождение олимпийского движения. <b>Инструктаж по ТБ.</b> Бег на 30 м. с высокого старта. Подтягивание из виса(мальчики),из виса лёжа (девочки).	1				
3	Прыжок в длину с места. 6 –ти минутный бег.	1				
4	<b>Правила техники безопасности.</b> <i>Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо.</i> Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1				
5	Метание мяча с двух шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Эстафеты.	1				
6	Метание мяча с четырех шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Эстафеты.	1				
7	Стойки, передвижения. Гигиена самбиста. Захваты самбиста. Приёмы самостраховки.	1				

	Игры- задания.					
8	Метание мяча с разбега в коридор 10 м. Метание мяча в цель с 8-ми метров цель, 1х1м. Игра в баскетбол.	1				
9	<b>Метание мяча с разбега - зачёт.</b> Метание мяча в цель с 8-10 м., цель 1х1м. Спортивная игра.	1				
10	Стойки, передвижения. Захваты и уход от захватов.. Приёмы самостраховки. Игры- задания.	1				
11	Прыжок в длину с разбега (движение рук в полете). <b>Метание мяча в цель с 10 м., цель 1х1м - зачет.</b> Подвижная игра.	1				
12	Прыжок в длину с разбега (движение рук и ног в полете). Развитие гибкости в специальных упражнениях. Подвижная игра.	1				
13	Стойки ,передвижения. Приёмы самостраховки. Эстафеты.	1				
14	Прыжок в длину с разбега (в целом). Челночный бег 3х10м. Игра в баскетбол.	1				
15	<b>Прыжок в длину с разбега - зачёт.</b> Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	1				

16	Передвижения в стойке самбиста. Приёмы самостраховки. Игры - задания.	1				
17	Челночный бег 3x10м. Развитие силы в специальных упражнениях. Подвижная игра.	1				
18	<b>Челночный бег 3x10м - зачёт.</b> Виды спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Спортивная игра.	1				
19	Приемы самостраховки. Удержания. Игры-задания	1				
20	<b>Меры безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</b> Бег по пересеченной местности 10 мин. Подвижная игра.	1				
21	Бег в равномерном темпе 10 мин. Развитие прыгучести. Игра в баскетбол.	1				
22	Самостраховка. Удержания. Уходы от удержания сбоку. Игры-задания.	1				
23	Бег в равномерном темпе 12 мин. Развитие силы. Подвижная игра.	1				
24	Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие быстроты. Учебная игра в баскетбол.	1				
25	Самостраховки: на бок, вперёд, назад.	1				



	Захваты. Выведение из равновесия. Игры -задания.					
26	Кросс 15 мин. Развитие гибкости. Подвижная игра.	1				
27	<b>Кросс 1200 м. - зачёт.</b> Подвижная игра.	1				
28	Самостраховка. . Выведение из равновесия-скручиванием. Эстафеты.	1				
29	<b>Меры безопасности при занятиях баскетболом.</b> Основные правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в шаге и сменой мест. Остановка в 2 шага (без мяча). Учебная игра в баскетбол.	1				
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Остановка в 2 шага (без мяча по сигналу). Учебная игра в баскетбол.	1				
31	Самостраховка. . Выведение из равновесия-скручиванием. Игры -задания.	1				
32	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в	1				

	движении. Остановка после ведения прыжком. Учебная игра в баскетбол.					
33	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Остановка в 2 шага (после ловли мяча). Учебная игра в баскетбол.	1				
34	Самостраховка. . Выведение из равновесия-толчком. Игры -задания. .	1				
35	Бросок в два шага после ведения . Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра в баскетбол.	1				
36	Бросок в два шага после ведения шагом, с сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра в баскетбол.	1				
37	Самостраховка. Выведение из равновесия-толчком. Эстафеты.	1				
38	Бросок в два шага после ведения с изменением направления движения Передачи мяча одной рукой от плеча при встречном движении. Учебная игра в баскетбол.	1				
39	Передачи мяча на месте и в движении.	1				

	Выбивание мяча при ведении на месте. Учебная игра в баскетбол.					
40	Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия. Игры -задания.	1				
41	Выбивание мяча при ведении шагом. Ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра в баскетбол.	1				
42	Вырывание мяча на месте. Ведение мяча по прямой в беге, с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1				
43	Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия. Учебные схватки по заданию.	1				
44	Выбивание и вырывание мяча. Ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра в баскетбол.	1				
45	Ведение мяча правой – левой рукой. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в баскетбол.	1				
46	Приемы самостраховки. Уходы от удержания сбоку. Подхваты. Игры-задания.	1				

47	Ведение мяча правой – левой рукой по кругу. Вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
48	Комбинации из изученных элементов. Здоровье и здоровый образ жизни. Вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
49	Приемы самостраховки. Уходы от удержания сбоку. Подхваты. Эстафеты.	1				
50	<b>Меры безопасности при занятиях гимнастикой</b> . Страховка во время занятий. Ознакомление с упражнением на бревне (девочки), развитие силовых способностей (мальчики). Подтягивание.	1				
51	Разучивание упражнения на бревне (девочки), развитие скоростно-силовых качеств (мальчики). Физическое самовоспитание. Подтягивание из положения лёжа(девочки), из вися(мальчики). Строевой шаг.	1				
52	Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры-задания	1				

53	Закрепление упражнения на бревне. Ознакомление с акробатической комбинации (девочки и мальчики.) Строевой шаг.	1				
54	<b>Упражнения на бревне - зачёт.</b> Разучивание акробатическую комбинацию (девочки и мальчики). Размыкание и смыкание на месте	1				
55	Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры-задания	1				
56	<b>Акробатическая комбинация - зачёт (девочки , мальчики).</b>  Размыкание и смыкание на месте. Ознакомление с техникой опорного прыжка (девочки мальчики) .	1				
57	Размыкание и смыкание. Разучивание опорного прыжка (девочки и мальчики). Эстафета.	1				
58	Самостраховка. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Игры-задания	1				
59	<b>Подтягивание из вися лежа (девочки), подтягивание из вися (мальчики) – зачёт.</b> Закрепление опорного прыжка (девочки и мальчики). Строевые упражнения.	1				

60	<b>Опорный прыжок- зачёт.</b> (прыжок ноги врозь, козел в ширину. высота 100см. -110 см). Развитие силовых качеств.	1				
61	Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Защиты от переворачивания. Игры-задания	1				
62	Закаливание организма. <b>Инструктаж по Т.Б.</b> Основные приемы в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху на месте Учебная игра.	1				
63	Стойки, перемещения приставными шагами. <i>Гигиенические требования</i> Передача мяча двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	1				
64	Самостраховка. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Учебные схватки по заданию.	1				
65	Передачи мяча двумя руками над собой и сверху на месте. Приём мяча двумя руками снизу.  Учебная игра.	1				
66	Передачи мяча двумя руками над собой и сверху. Прием мяча двумя руками снизу на месте. Учебная игра.	1				

67	Самостраховки: на бок, вперёд, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Учебные схватки по заданию	1				
68	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением вперёд. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперёд. Учебная игра.	1				
69	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1				
70	Самостраховки: на бок, вперёд, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Игры - задания.	1				
71	Передачи мяча снизу через сетку, после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1				
72	Передачи мяча снизу через сетку, после перемещения вперёд. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1				
73	Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия. Игры - задания.	1				
74	<b>Прием мяча двумя руками снизу на месте - зачёт.</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	1				

75	Передачи мяча после перемещения. Техническая подготовка. Тактика свободного нападения Учебная игра.	1				
76	Самостраховка. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.. Учебные схватки по заданию.	1				
77	Тактика свободного нападения. Оздоровительные формы занятий. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1				
78	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра	1				
79	Самостраховка. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.. Эстафеты.	1				
80	<b>Меры безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</b> Бег по пересеченной местности 10-12 мин. Подвижная игра.	1				
81	Бег в равномерном темпе 12 мин. Развитие прыгучести. Выбор упражнений для физкультпауз, Игра в баскетбол.	1				
82	Самостраховка. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.. Игры- задания.	1				



83	Бег с препятствиями 12 мин. Развитие скорости. Подвижная игра.	1				
84	Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие гибкости. Эстафеты.	1				
85	Самостраховка. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Игры-задания	1				
86	Самоконтроль. Кросс - 15 мин. Развитие силы. Подвижная игра.	1				
87	<b>Кросс 1200 м. - зачёт.</b> Подвижная игра.	1				
88	Приемы самостраховки. Уходы от удержания с боку. Подхваты. Игры-задания.	1				
89	<b>Инструктаж по Т.Б.</b> Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 3 - 5 шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Спортивная игра.	1				
90	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 3 - 5 шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Эстафеты.	1				
91	Приемы самостраховки. Уходы от удержания с боку. Подхваты. Учебные схватки по заданию	1				
92	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 3 - 5 шагов. Бег с ускорением до 40м.(низкий старт и стартовый разгон).	1				

	Эстафеты.					
93	<b>Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» - зачёт.</b> Бег с ускорением до 40м. Эстафеты.	1				
94	Самостраховка. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;, Выведение из равновесия толчком, скручиванием. Учебные схватки по заданию.	1				
95	Прыжок в длину с места. <i>Техника движений и её основные</i> показатели. Развитие прыгучести. Игра в баскетбол.	1				
96	Прыжок в длину с места. Бег с ускорением 40 м. Спортивная игра.	1				
97	Самостраховка. Выведение из равновесия. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;, Учебные схватки по заданию.	1				
98	<b>Прыжок в длину с места - зачёт.</b> Бег на 60м. Спортивная игра.	1				
99	<b>Бег на 60м — зачёт.</b> Развитие силы в специальных упражнениях. <i>Организация и проведение пеших туристских походов.</i>	1				

	Подвижная игра.					
100	Самостраховка. Выведение из равновесия. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Эстафеты.	1				
101	Бег на 30 м с высокого старта. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Игра в баскетбол.	1				
102	Прыжок в длину с места. 6-ти минутный бег.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-2 класс/Лях, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-6 класс/Лях, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-6 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол  
Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Коврики массажные  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)  
Ковер для самбо

