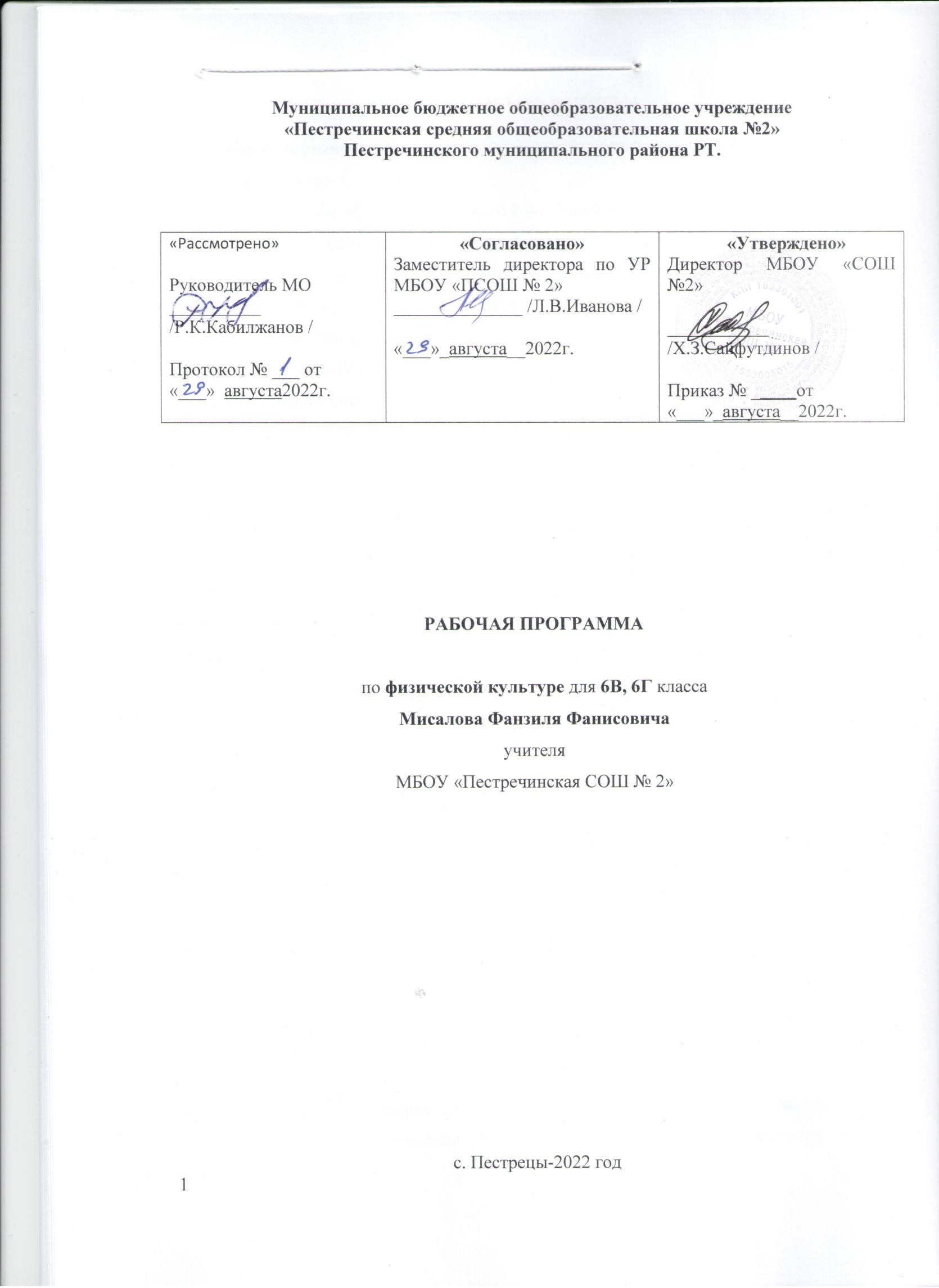
****

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2016 года);
2. приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» ( с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных(допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждения, реализующих программу общего образования и имеющих аккредитацию. На основе авторской программе по физической культуре Лях В.И.
4. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Пестречинская СОШ№2»
5. учебного плана МБОУ «Пестречинская СОШ №2» на 2022-2023 учебный год;
6. положение о рабочей программе МБОУ « Пестречинская СОШ №2».
7. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки;

6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знание о физической культуре (3 часа)**

*История физической культуры*: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

*Физическая культура (основные понятия)*: Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

*Физическая культура человека:* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной деятельности: Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:*

*Организующие команды и приемы* (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Гимнастика (16 часов)**

*Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев.*

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные и общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

*Опорные прыжки:* Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук

**Легкая атлетика (16 часов)**

*Беговые упражнения:* бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).

*Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».*

*Метание малого мяча:* метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летящей) мишени.

**Лыжная подготовка (16 часов)**

*Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полу-елочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

**Баскетбол (18 часов)**

Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с оббеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.

Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

**Волейбол (18 часов)**

Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).

**Футбол (9 часов)**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.

**Плавание (3 часа)**

В связи с отсутствием плавательного бассейна проводится теоретический курс изучения основных способов плавания, таких как: кроль на груди и спине, брасс. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Основные способы плавания: кроль на спине, брасс. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Подготовка сдачи норм ГТО.

**Нормативы ГТО (10 часов)**

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс (**3 ч. в неделю, всего 105 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов | Основные виды учебной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | **Характеризовать:** Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. **Определять:** цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. **Руководствоваться** правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. **Обосновывать** положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организм**а. Регулировать** физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. |
| 2 | Гимнастика  с элементами акробатики и борьбы «Корэш»  Нормативы ГТО | 16  (4) | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы. **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений**. Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП (физической подготовкой). **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. |
| 3 | Легкая атлетика  Нормативы ГТО | 20  (4) | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. |
| 4 | Лыжная подготовка  Нормативы ГТО | 18  (2) | **Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |
| 5 | Баскетбол | 18 | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха. |
| 6 | Волейбол | 18 | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 7 | Футбол | 9 | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха. |
| 8 | Плавание | 3 | Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием |
| 9 | Нормативы  ГТО | (10) | Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». |
|  | Итого | 105 |  |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения**  **по плану** | | | | | | | | | **Дата проведения**  **По факту** | | | | | | | | **Примечание** |
| **6б** | | **6в** | **6г** | | | | | | **6б** | | **6в** | | | | **6г** | |  |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Инструктаж по охране труда и технике безопасности.**  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 2/1 | **Легкая атлетика.**  Спринтерский бег. Высокий старт (15-30 м). Эстафетный бег с передачей палочки (этапы до 50 м). | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 3/2 | **Легкая атлетика.**  Бег на скорость (60м). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 4/3 | **Легкая атлетика.**  Спринтерский бег на результат (400м). | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 5/4 | **Легкая атлетика.**  Бег на средние дистанции (800м). | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 6/5 | **Легкая атлетика.**  Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 7/6 | **Легкая атлетика.**  Бег до 1500м или 2000м с высокого старта. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 8/7 | **Легкая атлетика.**  Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 9/8 | **Легкая атлетика.**  Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 10/9 | **Легкая атлетика.**  Прыжки через скакалку на результат. | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 11/10 | **Легкая атлетика.**  Прыжки в длину с места толчком двух ног. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 12/11 | **Легкая атлетика.**  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Сочетание разбега с толчком и полётом. | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 13/12 | **Легкая атлетика.**  Прыжки в длину на результат (3 попытки). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 14/1 | **Инструктаж ТБ. Футбол, мини-футбол.** Правила игры | 1 | сентябрь | сентябрь | | | | | сентябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 15/2 | **Мини-футбол.**  Сочетание технических приемов.  Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 16/3 | **Мини-футбол.**  Тактические действия. Комбинация упражнений в футболе. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 17/4 | **Мини-футбол.**  Комбинация футболиста с ведением, обводкой и ударами по воротам. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 18/1 | **Инструктаж ТБ. Баскетбол.**  Правила игры. Стойка, передвижение игрока. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 19/2 | **Баскетбол.**  Технические приемы. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 20/3 | **Баскетбол.**  Передачи мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 21/4 | **Баскетбол.**  Ведения мяча в высокой и средней стойке на месте. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 22/5 | **Баскетбол.**  Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Остановка двумя шагами. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 23/6 | **Баскетбол.**  Тактические действия в защите и нападении. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 24/7 | **Баскетбол.**  Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 25/8 | **Баскетбол.**  Ведение мяча с изменением направления, ведения мяча правой (левой) рукой. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 26/9 | **Баскетбол.**  Передача мяча двумя руками в парах с пассивом сопротивлением. | 1 | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| 27/10 | **Баскетбол.**  Игра в мини-баскетбол (2х2, 3х3). Терминология баскетбола. |  | октябрь | октябрь | | | | | октябрь | | |  | |  | | | |  | |  |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28/11 | **Инструктаж по ТБ.**  Стойки передвижения игрока в баскетболе. | 1 | ноябрь | ноябрь | | | | | ноябрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 29/12 | **Баскетбол.**  Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 | ноябрь | ноябрь | | | | | ноябрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 30/13 | **Баскетбол.**  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. | 1 | ноябрь | ноябрь | | | | | ноябрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 31/14 | **Баскетбол.**  Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. | 1 | ноябрь | ноябрь | | | | | ноябрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 32/15 | **Баскетбол.**  Передача мяча в тройках в движении со сменой места. | 1 | ноябрь | ноябрь | | | | | ноябрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 33/16 | **Баскетбол.**  Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. |  | ноябрь | ноябрь | | | | | ноябрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 34/17 | **Баскетбол.**  Позиционное нападение через заслон. Нападение быстрым прорывом (2х1). | 1 | ноябрь | ноябрь | | | | | ноябрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 35/18 | **Баскетбол.**  Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра в мини-баскетбол (2х2, 3х3). | 1 | ноябрь | ноябрь | | | | | ноябрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 36/1 | **Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ.**  Комплексы упражнений для регулирования массы тела. | 1 | ноябрь | ноябрь | | | | | ноябрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 37/2 | **Гимнастика.**  Строевые упражнения. Гимнастические упражнения: висы и упоры. Подтягивание. | 1 | декабрь | декабрь | | | | | декабрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 38/3 | **Гимнастика.**  Гимнастические упражнения: висы и упоры.  Комплексы упражнений для формирования телосложения. | 1 | декабрь | декабрь | | | | | декабрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 39/4 | **Гимнастика.**  Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). | 1 | декабрь | декабрь | | | | | декабрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 40/5 | **Гимнастика.**  Подтягивание в висе. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь | | | | | декабрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 41/6 | **Гимнастика.**  Стойки и соскоки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Тестирование ГТО. | 1 | декабрь | декабрь | | | | | декабрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 42/7 | **Гимнастика.**  Опорный прыжок через козла, ноги врозь. | 1 | декабрь | декабрь | | | | | декабрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 43/8 | **Гимнастика.**  Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | декабрь | декабрь | | | | | декабрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 44/9 | **Гимнастика.**  Лазание по канату в три приема. Упражнений для коррекции осанки. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь | | | | | декабрь | | |  | |  | | |  | | |  |
| 45/10 | **Гимнастика.**  Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. | 1 | декабрь | декабрь | | декабрь | | | | | |  | |  | | |  | | |  |
| 46/11 | **Гимнастика.**  Лазание по канату в два приема. Два кувырка вперед слитно. Стойки и захваты в борьбе «Корэш». Страховка при падении. | 1 | декабрь | декабрь | | декабрь | | | | | |  | |  | | |  | | |  |
| 47/12 | **Гимнастика.**  Стойки и захваты в борьбе «Корэш». Страховка при падении. | 1 | декабрь | декабрь | | декабрь | | | | | |  | |  | | |  | | |  |
| 48/13 | **Гимнастика.**  Лазанье по канату в 3 приема. Акробатические комбинации. Стойки и захваты в борьбе «Корэш». Страховка при падении. | 1 | декабрь | декабрь | | декабрь | | | | | |  | |  | | |  | | |  |
| 49/14 | **Гимнастика.**  «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации из разученных элементов. Упражнений для укрепления мышечного корсета. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь | | декабрь | | | | | |  | |  | | |  | | |  |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | **Инструктаж ТБ по лыжной подготовке.**  Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитаний. | 1 | январь | январь | | | | январь | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 51/1 | **Лыжная подготовка.**  Скользящий шаг. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 | январь | январь | | | | январь | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 52/2 | **Лыжная подготовка.**  Попеременный двухшажный ход. | 1 | январь | январь | | | | январь | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 53/3 | **Лыжная подготовка.**  Одновременный бесшажный ход. | 1 | январь | январь | | | | январь | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 54/4 | **Лыжная подготовка.**  Одновременный двухшажный ход. | 1 | январь | январь | | | | январь | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 55/5 | **Лыжная подготовка.**  Коньковый ход без палок. | 1 | январь | январь | | | | январь | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 56/6 | **Лыжная подготовка.**  Спуск наискось. | 1 | февраль | февраль | | | | февраль | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 57/7 | **Лыжная подготовка.**  Подъем ступающим шагом. | 1 | февраль | февраль | | | | февраль | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 58/8 | **Лыжная подготовка.**  Коньковый ход. | 1 | февраль | февраль | | | | февраль | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 59/9 | **Лыжная подготовка**.  Торможение упором. | 1 | февраль | февраль | | | | февраль | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 60/10 | **Лыжная подготовка.**  Передвижение на лыжах (2,5 км). | 1 | февраль | февраль | | | | февраль | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 61/11 | **Лыжная подготовка.**  Скользящий шаг. | 1 | февраль | февраль | | | | февраль | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 62/12 | **Лыжная подготовка.**  Бег на лыжах (2 км). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | февраль | февраль | | | | февраль | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 63/13 | **Лыжная подготовка.**  Спуски и подъемы. | 1 | февраль | февраль | | | | Февраль | | | |  |  | | |  | | |  | |
| 64/14 | **Лыжная подготовка.**  Коньковый ход. | 1 | февраль | февраль | | | | Февраль | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 65/15 | **Лыжная подготовка.**  Непрерывное передвижение. | 1 | февраль | февраль | | | | Февраль | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 66/16 | **Лыжная подготовка.**  Игры на лыжах. | 1 | февраль | февраль | | | | Февраль | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 67/17 | **Лыжная подготовка.**  Бег на лыжах (3 км). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | февраль | февраль | | | Февраль | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 68/18 | **Лыжная подготовка.**  Коньковый ход. | 1 | февраль | февраль | | | Февраль | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 69/15 | **Гимнастика.**  Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Стойки, захваты в борьбе. | 1 | февраль | февраль | | | Февраль | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 70/16 | **Гимнастика.**  Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей. | 1 | февраль | февраль | | | Февраль | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 71/1 | **Инструктаж ТБ. Волейбол.** Стойки и передвижения игрока на площадке. | 1 | март | март | | | март | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 72/2 | **Волейбол.**  Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 | март | март | | | март | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 73/3 | **Волейбол.**  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | март | март | | | март | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 74/4 | **Волейбол.**  Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и на сетку. | 1 | март | март | | | март | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 75/5 | **Волейбол.**  Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. | 1 | март | март | | | март | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 76/6 | **Волейбол.**  Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | март | март | | | март | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 77/7 | **Волейбол.**  Учебно-тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 | март | март | | | март | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| 78/8 | **Волейбол.**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. | 1 | март | март | | | март | | | | |  |  | |  | | | |  | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | **Волейбол.**  История возникновения и развития физической культуры. Инструктаж по ТБ. | 1 | апрель | апрель | | | | | | Апрель | |  |  | |  | | | |  | |
| 80/9 | **Волейбол.**  Правила игры. Техника нижней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра. | 1 | апрель | апрель | | | | | | Апрель | |  |  | |  | | | |  | |
| 81/10 | **Волейбол.**  Стойки передвижения игрока в волейболе. Нижняя прямая подача. | 1 | апрель | апрель | | | | | | Апрель | |  |  | |  | | | |  | |
| 82/11 | **Волейбол.**  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | апрель | апрель | | | | | | Апрель | |  |  | |  | | | |  | |
| 83/12 | **Волейбол.**  Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 1 | апрель | апрель | | | | | | Апрель | |  |  | |  | | | |  | |
| 84/13 | **Волейбол.**  Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 | апрель | апрель | | | | | | Апрель | |  |  | |  | | | |  | |
| 85/14 | **Волейбол.**  Передача мяча сверху в зоне и через зону. Учебная игра. | 1 | апрель | апрель | | | | | | | Апрель |  |  | |  | | | |  | |
| 86/15 | **Волейбол.**  Стойки и передвижения игрока. Волейбольные эстафеты. | 1 | апрель | апрель | | | | | | | Апрель |  |  | |  | | | |  | |
| 87/16 | **Волейбол.**  Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановке, ускорении). | 1 | апрель | апрель | | | | | | | Апрель |  |  | |  | | | |  | |
| 88/17 | **Волейбол.**  Нижняя прямая подача. Прием подачи. | 1 | апрель | апрель | | | | | | | Апрель |  |  | |  | | | |  | |
| 89/18 | **Волейбол.**  Игра по упрощенным правилам. | 1 | апрель | апрель | | | | | | | Апрель |  |  | |  | | | |  | |
| 90/13 | **Легкая атлетика**. Прыжки в высоту способом «перешагивание»: подбор индивидуальной скорости, длины и количества шагов. | 1 | апрель | апрель | | | | | | | апрель |  |  | |  | | | |  | |
| 91/14 | **Легкая атлетика.**  Прыжок в высоту, переход через планку. | 1 | апрель | апрель | | | | | | | Апрель |  |  | |  | | | |  | |
| 92/15 | **Легкая атлетика.**  Прыжки в высоту на результат (до 3 попыток на каждой высоте). | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 93/1 | **Плавание. Инструктаж по технике безопасности.**  Историческая справка об одном из видов плавания, включённых в Олимпийские игры. Специальные плавательные упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине». | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 94/2 | **Плавание.**  Техника кроля на груди и спине. Беседа на тему: «Купальные принадлежности». | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 95/3 | **Плавание.**  Техника способом брасс. Беседа на тему: «Как вести себя в водной среде». | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 96/16 | **Легкая атлетика.**  Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 97/17 | **Легкая атлетика.**  Метание мяча массой 140-160 г и диаметром 58-62 мм с разбега на результат (3 попытки). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 98/18 | **Легкая атлетика.**  Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 99/19 | **Легкая атлетика.**  Бег на результат (60м). | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 100/20 | **Легкая атлетика.**  Бег на 1500м или 2000м. | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 101/1 | **Футбол.**  Стойки и передвижения игрока. | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 102/2 | **Футбол.**  Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 103/3 | **Футбол.**  Ведение мяча по прямой, с изменением направления, внешней и внутренней стороной стопы. | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 104/4 | **Футбол.**  Правила игры в мини-футбол. | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |
| 105/5 | **Футбол.**  Удары по мячу с места, после передачи, после наката. | 1 | май | май | | | | | | | Май |  |  | |  | | | |  | |

**Литература, средства обучения:**

-Виленский В.Я.,Туревский И.М.; Торочкова Т.Ю. «Физическая культура 5-6-7 класс.-М.Просвещение-2018г.

-М.Просвещение-2014г.

-Гуревич И.А. «Физическая культура и здоровье». 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие» М. Высшая школа-2011г.

–Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы» М.Вако-2010г.

–В. И. Лях, Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. (серия «Текущий контроль»).

–Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

–Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

–Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).