

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. Майского»**  
Муниципальнэщлэныгъэлэуэху щлаллэ «Щлэныгъэкурывлэуэху щлаллэ №5  
Майкълэлэ»  
Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениасыны  
«Орта билимбергенбешенчиномерни школу»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО учителей  
ХЭЦ, ОБЖ и физической  
культуры  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2022 г.  
В.А. Темрокова

ПРИНЯТО  
зам. директора по УМР  
М.В. Денисенко  
« 30 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МКОУ СОШ № 5  
г. Майского  
Приказ № 192-08  
« 30 » 08 2022 г.  
Т.М. Корнейчук



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**6 КЛАСС**

**Разработана  
Темроковой В.А.  
(ФИО)  
учителем физической культуры  
(предмет)**

**г. Майский**

**2022-2023 учебный год**

## **Содержание рабочей программы.**

1. Пояснительная записка.....	3стр
1.1 описание места учебного предмета в учебном плане.....	3стр
1.2 учебно-методический компонент.....	3стр
1.3 планируемые результаты освоения предмета.....	3стр
1.4 формы контроля.....	6стр
2. Содержание тем учебного предмета «Физическая культура».....	7стр
3. Календарно-тематическое планирование.....	13стр

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Примерной основной образовательной программы основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ №5 г. Майского.

### **1.1 Описание место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели).

### **1.2 В ходе реализации программы используется учебно-методический комплект.**

Физическая культура, 5-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций; под ред. М.Я. Виленского М.Я. -11-е изд.-М.: Просвещение, 2021г. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы» (автор - В.И. Лях.).

### **1.3 Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### **Личностные результаты:**

уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

формирование социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### **Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем;

овладениями сведениями о роли и значении физической культуры в формировании личности человека;

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и

открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

### **Предметные результаты.**

Ученик научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски

мячей);

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и Русскую лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития спортивного отечественного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **1.4 Формами текущего контроля успешного обучающегося являются:**

Одной из основных форм контроля по физической культуре является сдача контрольных нормативов. Однако, на уроки и при выполнении домашних заданий присутствует и такие формы контроля, как письменная проверка и устная проверка.

**Формы письменной проверки:**

письменная проверка - это письменный ответ обучающегося на один или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся: домашние, письменные ответы на вопросы теста; рефераты, доклады.

**Формы устной проверки:**

устная проверка - это устный ответ обучающегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, зачет.

Комбинированная проверка предполагает сочетание письменных и устных форм проверок.

При проведении контроля качества освоения содержания учебных программ, обучающихся могут использоваться информационно - коммуникационные технологии.

## 2. Содержание тем учебного предмета «Физическая культура».

№ п/п	Виды программы материала	Кол-во часов	Контрольная работа	Практическая работа	Воспитательный аспект	ЦОР
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе занятий			<p>воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России;</p> <p>историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.</p> <p>воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a></p> <p><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a></p>
2	Легкая атлетика.	18	5	13	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>воспитание уважения к труду,</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja-kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja-kultura/fizkultura/144</a></p> <p><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a></p>

					трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность	
3	Баскетбол.	16	4	12	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a> <a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
4	Волейбол.	14	3	11	<p>Формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>



5	Гимнастика с элементами акробатики.	6	2	4	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a> <a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a>
6	Кроссовая подготовка.	8	2	6	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a> <a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a>
7	Футбол.	6	2	4	формирование физических способностей с учётом возможностей и	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a>

					состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>
<b>Итого</b>		68	18	50		

### **1. Основы знаний.**

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. История олимпийского движения в России. История избранного вида спорта. Правила проведения соревнований избранного вида спорта. Правила спортивных игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

### **2. Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: овладение техникой спринтерского бега (история легкой атлетики; высокий старт от 15 до 30 м., бег с ускорением от 30 до 50 м., скоростной бег 60 м., бег на результат 60 м.); овладение техникой длительного бега 1200 м.

Прыжковые упражнения: овладение техникой прыжка в длину (прыжок в длину с 7-9 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Метание малого мяча: овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (метание малого мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, бросок набивного мяча 2кг из-за головы двумя руками, от груди, снизу вперёд-вверх.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты.

Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей.

Прыжки всевозможные, броски набивного мяча, многоскоки, эстафеты из различных исходных положений, бег с ускорением.

### **3.Баскетбол.**

Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры.

Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди по воздуху места, передача мяча двумя руками с отскоком от пола с места.

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от груди (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.

Овладение игрой комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

### **3.Волейбол.**

Краткая характеристика вида спорта: история волейбола; основные правила игры в волейбол; основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

Освоение техники приёма и передач мяча: передача двумя руками сверху, снизу; прием мяча двумя руками сверху, снизу;

Развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию технике перемещений и владению мячом бег с изменением направления, скорости; челночный бег, прыжки в заданном ритме, упражнения с мячом.

Освоение техники нижней прямой подачи: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбол.

#### **4. Гимнастика с элементами акробатики.**

Кратка характеристика. История гимнастики.

Требования к технике безопасности: правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений: сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в движении и на месте (с набивным и большим мячом, палками).

Освоение акробатических упражнений:

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; упражнения на гимнастической скамье, гимнастической скамье, ОРУ с предметами и без предметов.

Развитие силовых способностей: лазанье по гимнастической стенке, подтягивание, упражнения с гантелями, набивными мячами.

Развитие гибкости: ору с повышенной амплитудой для локтевых, тазобедренных, коленных суставов; упражнения с предметами, упражнения на гимнастической лестнице.

#### **5. Кроссовая подготовка.**

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.

Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Правила соревнований по кроссовому бегу. Бег по пересеченной местности 1000м, бег на длинные дистанции 1500м.

#### **6. Футбол.**

Кратка характеристика вида спорта.

Техника безопасности: история футбола; основные правила игры в футбол; основные приёмы игры в футбол; подвижные игры для освоения передвижения и остановок; правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удар внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам.

### 3. Календарно- тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата п факту			Корректировка
					6 А	6 Б	6 В	
<b>Легкая атлетика 18 часов.</b>								
1		Вводный урок. История лёгкой атлетики. Техника безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1					
2		Ознакомление с техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30м. Без 30м. Специальные беговые упражнения. Беседа: «Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр».	1					
3		Обучение технике спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 50м. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Беседа: «История олимпийского движения в России.»	1					
4		Закрепление техники спринтерского бега. Скоростной бег до 50м. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1					
5		Контроль техники спринтерского бега. Бег на результат	1					

		60м.Беседа: «Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр».						
6		Ознакомление с техникой эстафетного бега. (4*60м; 3*50м). Правила передачи эстафеты. Беседа: «Допинг».	1					
7		Обучение технике эстафетного бега .Развитие скоростных качеств спорт и спортивная подготовка .Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Подвижная игра «Русская лапта».	1					
8		Закрепление техники эстафетного бега. (4*60м; 3*50м). Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Русская лапта». Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1					
9		Контроль техники эстафетного бега. (4*60м; 3*50м). Развитие скоростных качеств.	1					
10		Ознакомление с техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги». Терминология прыжков в длину. Правила соревнований.	1					
11		Обучение технике прыжка в длину с 7-9	1					

		шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.						
12		Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
13		Контроль техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Русская лапта».	1					
14		Ознакомление с техникой метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с 5-6м. Терминология метания. Техника безопасности во время метания.	1					
15		Обучение технике метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с 5-6м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Русская Лапта». Беседа: «Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений».	1					
16		Закрепление техники метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м). Беседа: «Закаливающее	1					

		влияние а/атлетических упражнений».						
17		Контроль техники метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с 5-6м. Обучение технике метания мяча с разбега на дальность(коридор5-6м) .	1					
18		Закрепление и контроль техники метания мяча с разбега на дальность (коридор 5-6м). Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Русская Лапта». Подведение итогов.	1					
<b>Спортивные игры: Баскетбол 16 часов.</b>								
19		Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. История баскетбола. Основные правила игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей.	1					
20		Ознакомление с техникой ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей.	1					
21		Обучение технике ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Беседа «Профилактика травматизма на уроках баскетбола».	1					



22		Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие физических качеств.	1					
23		Контроль техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования».	1					
24		Ознакомление с техникой передачи мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Развитие физических качеств. Игра в мини-баскетбол.	1					
25		Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Развитие физических качеств. Игра в мини-баскетбол.	1					
26		Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Развитие физических качеств. Игра в мини-баскетбол.	1					
27		Контроль техники передачи мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Развитие физических качеств. Игра в мини-баскетбол.	1					
28		Ознакомление с техникой броска одной рукой от плеча с места мяча. Терминология баскетбола. Сочетание	1					

		приемов: ведение, передача.						
29		Обучение технике броска одной рукой от плеча с места мяча. Беседа «Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур». Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача.	1					
30		Закрепление техники броска одной рукой от плеча с места мяча. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1					
31		Контроль техники броска одной рукой от плеча с места мяча. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1					
32		Совершенствование техники передвижений, ведения, передач. Эстафеты с элементами баскетбола.	1					
33		Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). Игра по упрощённым правилам.	1					
34		Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие физических способностей. Подведение итогов.	1					

Спортивные игры : Волейбол 14 часов.								
35		Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1					
36		Ознакомление с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Пионербол с элементами волейбола. Развитие координационных способностей.	1					
37		Обучение технике передвижений, стоек, поворотов, остановок. Пионербол с элементами волейбола. Терминология волейбола.	1					
38		Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов, остановок. Пионербол с элементами волейбола.	1					
39		Контроль техники передвижений, стоек, поворотов, остановок. Пионербол с элементами волейбола.	1					
40		Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. Ознакомление с техникой приема мяча двумя руками сверху, снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1					
41		Обучение технике передачи мяча двумя	1					

		руками сверху и снизу в волейболе. Обучение технике приема мяча двумя руками сверху, снизу. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».						
42		Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. Подвижная игра «Мяч в воздухе». Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху, снизу. Профилактика травматизма на уроках волейбола.	1					
43		Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. Подвижная игра «Летучий мяч». Контроль техники приема мяча.	1					
44		Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча через сетку. СПУ в движении. Игра в мини-волейбол.	1					
45		Обучение технике прямой нижней подачи мяча через сетку. СПУ в движении. Игра в мини-волейбол.	1					
46		Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.						
47		Контроль техники						

		нижней прямой подачи мяча через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.						
48		Подведение итогов. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
<b>Гимнастика с элементами акробатики 6 часов.</b>								
49		Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении). Стойка на лопатках. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1					
50		Ознакомление с техникой кувырка вперед, назад. Освоение строевых упражнений. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Два лагеря»	1					
51		Обучение технике кувырка вперед, назад. Освоение строевых	1					

		упражнений. Беседа: «Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпауз), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности». Эстафеты. ОРУ на месте.						
52		Закрепление техники кувырка вперед, назад. Развитие координационных способностей. Ознакомление с техникой акробатического элемента «Мост» из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Подвижная игра «Челнок».	1					
53		Контроль техники кувырка вперед, назад. Обучение технике акробатического элемента «Мост» из положения лежа на спине. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. «Смена капитанов».	1					
54		Закрепление и контроль техники акробатического элемента «Мост» из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Эстафеты с обручем. Подведение итогов четверти.	1					
<b>Кроссовая подготовка 8 часов.</b>								
55		Техника	1					

		<p>безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности 1000м.ОРУ на развитие выносливости.</p>						
56		<p>Обучение технике бега по пересеченной местности 1000м. ОРУ на развитие выносливости. Правила соревнований по кроссовому бегу.</p>	1					
57		<p>Обучение технике бега по пересеченной местности 1000м. ОРУ на развитие выносливости. Правилами профилактики травматизма</p>	1					
58		<p>Закрепление техники бега по пересеченной местности 1000м. Ору на развитие выносливости. Беседа : «Влияние физических упражнений на основные системы организма».</p>	1					
59		<p>Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции 1500. ОРУ на развитие выносливости. Требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе</p>	1					

		инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).						
60		Обучение технике бега на длинные дистанции 1500м. ОРУ на развитие выносливости.	1					
61		Закрепление техники бега на длинные дистанции 1500м. ОРУ на развитие выносливости.	1					
62		Контроль техники бега на длинные дистанции 1500м. ОРУ на развитие выносливости.	1					
<b>Спортивные игры: Футбол 6 часов.</b>								
63		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Ознакомление с техникой удара внутренней частью подъема. Развитие физических качеств.	1					
64		Обучение технике удара внутренней частью подъема. Развитие физических качеств. Беседа: «Режим труда и отдыха».	1					
65		Закрепление техники удара внутренней частью подъема. Беседа: «Здоровье и	1					



		ЗОЖ». Развитие физических качеств.						
66		Контроль техники удара внутренней частью подъема. Развитие физических качеств.	1					
67		Ознакомление с техникой остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам.	1					
68		Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам. Подведение итогов.	1					





### 3. Календарно- тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факту			Корректировка
					6 А	6 Б	6 В	
<b>Легкая атлетика 18 часов.</b>								
1		Вводный урок. История лёгкой атлетики. Техника безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1					
2		Ознакомление с техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15до 30м. Без 30м. Специальные беговые упражнения. Беседа: «Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр».	1					
3		Обучение технике спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 50м. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Беседа: «История олимпийского движения в России.»	1					
4		Закрепление техники спринтерского бега. Скоростной бег до 50м. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1					
5		Контроль техники спринтерского бега. Бег на результат 60м.Беседа: «Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр».	1					
6		Ознакомление с техникой эстафетного бега. (4*60м; 3*50м). Правила передачи эстафеты. Беседа: «Допинг».	1					
7		Обучение технике эстафетного бега .Развитие скоростных качеств спорт и спортивная подготовка .Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Подвижная игра «Русская лапта».	1					

8		Закрепление техники эстафетного бега. (4*60м; 3*50м). Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Русская лапта». Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1					
9		Контроль техники эстафетного бега. (4*60м; 3*50м). Развитие скоростных качеств.	1					
10		Ознакомление с техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги». Терминология прыжков в длину. Правила соревнований.	1					
11		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
12		Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
13		Контроль техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Русская лапта».	1					
14		Ознакомление с техникой метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с 5-6м. Терминология метания. Техника безопасности во время метания.	1					
15		Обучение технике метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с 5-6м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Русская Лапта». Беседа: «Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений».	1					
16		Закрепление техники метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м). Беседа: «Закаливающее влияние а/атлетических упражнений».	1					
17		Контроль техники метания мяча с места в	1					

		горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с 5-6м. Обучение технике метания мяча с разбега на дальность(коридор5-6м) .						
18		Закрепление и контроль техники метания мяча с разбега на дальность (коридор 5-6м). Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Русская Лапта». Подведение итогов.	1					
<b>Спортивные игры : Баскетбол 16часов.</b>								
19		Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. История баскетбола. Основные правила игры. Ознакомление с техникой передвижений, остановок, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей.	1					
20		Обучение технике передвижений, остановок, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1					
21		Закрепление техники передвижений, остановок, стоек, поворотов. Ознакомление с техникой ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей.	1					
22		Контроль техники передвижений, остановок, стоек, поворотов. Обучение технике ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Беседа «Профилактика травматизма на уроках баскетбола»	1					
23		Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие физических качеств.	1					
24		Контроль техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования».	1					
25		Обучение технике ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в движении без сопротивления	1					

		защитника. Развитие физических качеств.						
26		Закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в движении без сопротивления защитника. Развитие физических качеств.	1					
27		Контроль техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в движении без сопротивления защитника.	1					
28		Ознакомление с техникой бросков мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола. Сочетание приемов: ведение, передача.	1					
29		Обучение технике бросков мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Беседа «Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур». Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача.	1					
30		Закрепление техники бросков мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1					
31		Контроль техники бросков мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. Подведение итогов.	1					
32		Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	1					
33		Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола. Подведение итогов.	1					
34		Обучение технике ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в движении без сопротивления	1					

		защитника. Развитие физических качеств.						
<b>Спортивные игры : Волейбол 14 часов.</b>								
35		Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1					
36		Ознакомление с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Пионербол с элементами волейбола. Развитие координационных способностей.	1					
37		Обучение технике передвижений, стоек, поворотов, остановок. Пионербол с элементами волейбола. Терминология волейбола.	1					
38		Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов, остановок. Пионербол с элементами волейбола.	1					
39		Контроль техники передвижений, стоек, поворотов, остановок. Пионербол с элементами волейбола.	1					
40		Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. Ознакомление с техникой приема мяча двумя руками сверху, снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1					
41		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. Обучение технике приема мяча двумя руками сверху, снизу. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».	1					
42		Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. Подвижная игра «Мяч в воздухе». Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху, снизу. Профилактика травматизма на уроках волейбола.	1					
43		Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе. Подвижная игра «Летучий мяч». Контроль техники приема мяча.	1					
44		Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча через сетку. СПУ в движении. Игра в мини-волейбол.	1					



45		Обучение технике прямой нижней подачи мяча через сетку. СПУ в движении. Игра в мини-волейбол.	1					
46		Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.						
47		Контроль техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.						
48		Подведение итогов. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
<b>Гимнастика с элементами акробатики 6 часов.</b>								
49		Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении). Стойка на лопатках. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1					
50		Ознакомление с техникой кувырка вперед, назад. Освоение строевых упражнений. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Два лагеря»	1					
51		Обучение технике кувырка вперед, назад. Освоение строевых упражнений. Беседа: «Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпауз), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности». Эстафеты. ОРУ на месте.	1					
52		Закрепление техники кувырка вперед, назад. Развитие координационных способностей. Ознакомление с техникой акробатического элемента «Мост» из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Подвижная	1					

		игра «Челнок».						
53		Контроль техники кувырка вперед, назад. Обучение технике акробатического элемента «Мост» из положения лежа на спине. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. «Смена капитанов».	1					
54		Закрепление и контроль техники акробатического элемента «Мост» из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Эстафеты с обручем. Подведение итогов четверти.	1					
<b>Кроссовая подготовка 8 часов.</b>								
55		Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности 1000м.ОРУ на развитие выносливости.	1					
56		Обучение технике бега по пересеченной местности 1000м. ОРУ на развитие выносливости. Правила соревнований по кроссовому бегу.	1					
57		Обучение технике бега по пересеченной местности 1000м. ОРУ на развитие выносливости. Правилами профилактики травматизма	1					
58		Закрепление технике бега по пересеченной местности 1000м. Ору на развитие выносливости. Беседа : «Влияние физических упражнений на основные системы организма».	1					
59		Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции 1500. ОРУ на развитие выносливости. Требования безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	1					

60		Обучение технике бега на длинные дистанции 1500м. ОРУ на развитие выносливости.	1					
61		Закрепление техники бега на длинные дистанции 1500м. ОРУ на развитие выносливости.	1					
62		Контроль техники бега на длинные дистанции 1500м. .ОРУ на развитие выносливости.	1					
<b>Спортивные игры: Футбол 6 часов.</b>								
63		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Ознакомление с техникой удара внутренней частью подъема. Развитие физических качеств.	1					
64		Обучение технике удара внутренней частью подъема. Развитие физических качеств. Беседа: «Режим труда и отдыха».	1					
65		Закрепление техники удара внутренней частью подъема. Беседа: «Здоровье и ЗОЖ». Развитие физических качеств.	1					
66		Контроль техники удара внутренней частью подъема. Развитие физических качеств.	1					
67		Ознакомление с техникой остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам.	1					
68		Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам. Подведение итогов.	1					