

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с.п.Гейрбек-юрт»

Программа рассмотрена
и одобрена на заседании МО
учителей начальных классов
ГБОУ «СОШ с.п.Гейрбек-юрт»

_____/А.А.Чаниева

Протокол № _____

от «___» _____ 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
ГБОУ «СОШ с.п.Гейрбек-юрт»

_____/М.М.Цечоева

«___» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СОШ
с.п.Гейрбек-юрт»

_____/ А.А.Кузигова

Приказ № _____

от «___» _____ 2022г.

Рабочая программа
по
физической культуре
для 6 класса
на 2022-2023 учебный год

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 6 класс

Рабочая программа была составлена на основе «Примерной программы второго поколения по физической культуре на основе ФГОС»

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса рассчитана на 3 часа в неделю (102 ч.) и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897
- Закон «Об образовании в РФ»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №4 г. Щигры Курской области»;
- Школьного учебного плана на 2022/2023 учебный год;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебному предмету, курсу педагогов, реализующих Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Планируемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися

личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса

Тематическое планирование (перечень разделов курса и количество часов, необходимое для их изучения)

<i>Первая четверть</i> (27ч.)	Легкая атлетика (21ч.) в том числе К.Р.- 7	Волейбол (6 ч.) в том числе К.Р.- 2	-
<i>Вторая четверть</i> (21ч.)	Волейбол (3 ч.)	Гимнастика (18ч.) в том числе К.Р.-8	-
<i>Третья четверть</i> (30ч.)	Лыжная подготовка (18ч.) в том числе К.Р.-4	Волейбол (4ч.) в том числе К.Р.-1	Баскетбол (8ч.) в том числе К.Р.-2
<i>Четвертая четверть</i> (24ч.)	Баскетбол (12ч.) в том числе К.Р.-4	Легкая атлетика (12ч.) в том числе К.Р.-7	-

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению

физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полупагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (33ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту

способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (33ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (18ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Средства контроля

Контрольные нормативы для учащихся 6 классов

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
------------------	------------	------------	------------

Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.15	6.45	7.30

Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				20	17	12
бег 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. с	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00

6 класс

Тематическое планирование I четверть

Легкая атлетика – 21 час; волейбол – 6 часов.

№ П/п	Тема урока	Кол -во часов
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). <i>Роль и значение занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Техника низкого старта.</i> Бег с ускорением. Круговая тренировка.	1
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	1
3	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	1
4	Спринтерский бег. Упражнения специальной разминки (УСР). Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	1
5	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Высокий старт – контроль на технику	1
6	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	1
7	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	1
8	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Равномерный бег. СУ. УСР. Гладкий бег. Бег 600м дев. 800м. мультчи. – контроль на результат.	1
9	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	1
10	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.	1
11	Прыжок в длину с разбега – контроль на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.	1
12	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	1

13	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	1
14	Бег 1000м – контроль на результат . УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту.	1
15	Метание т/мяча на дальность, отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	1
16	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1
17	Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат. Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1
18	Метание мяча в цель – контроль на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1
19	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	1
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	1
21	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени Итоговое повторение.	1
22	Волейбол. ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повороты.	1
23	Волейбол. Техника верхней передачи мяча и стойка. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1
24	Волейбол. Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1
25	Волейбол. Техника приема снизу, нападающий удар на месте и с 3-х шагов. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	1

26	Техника приема снизу, нападающий удар на месте и с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1
27	Нижняя прямая подача мяча. нападающий удар на месте и с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1

II – четверть

Волейбол – 6 часов; Гимнастика – 18 часов

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов
28/1	Нижняя прямая подача мяча. Техника перемещений в сочетании с приемами мяча. Нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Прием мяча снизу – контроль на технику. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
29/2	Нижняя прямая подача мяча. Техника перемещений в сочетании с приемами мяча. Нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
30/3	Техника приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
31/4	Гимнастика. Строевые упр-я. Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.	1
32/5	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Строевые упражнения СБУ. Ритмика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.	1
33/6	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Строевые упражнения СБУ.	1
34/7	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Строевые упражнения. СБУ.СУ. ОРУ без предметов. Развитие	1

	силовых способностей. Контроль на технику.	
35/8	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
36/9	Лазание. Лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. СБУ. ОРУ в движении.	1
37/10	Лазание. Лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча - контроль на результат.	1
38/11	Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) - контроль на результат. Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.	1
39/12	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
40/13	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
41/14	Акробатика. Кувырок вперед и назад - контроль на технику. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
42/15	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация - контроль на технику.	1
43/16	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. СБУ. СУ: Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	1
44/17	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	1
45/18	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	1
46/19	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись - контроль на технику. ОРУ с предметами на месте.	1

	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	
47/20	Развитие силовых способностей. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. Круговая тренировка.	1
48/21	Развитие силовых способностей. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Круговая тренировка.	1

III – четверть (30 часов)

Лыжные гонки – 18 часов; Волейбол – 4 часа, Баскетбол – 8 часов

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов
49/1	Инструктаж по ТБ. <i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i> Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	1
50/2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1
51/3	Освоение техники лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Попеременный двухшажный ход . Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1
52/4	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	1
53/5	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1
54/6	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1
55/7	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «пругом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1
56/8	Освоение техники лыжных ходов. Одновременного бесшажный ход. Техника торможения «пругом». Попеременный двухшажный ход.	1

57/9	Освоение техники лыжных ходов. Одновременного бесшажный ход. Техника торможения «плугом». Попеременный двухшажный ход.	1
58/10	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	1
59/11	Освоение техники лыжных ходов. Попеременны двухшажный, одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
60/12	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.	1
61/13	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты.	1
62/14	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.	1
63/15	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.	1
64/16	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км (без учив.) – контроль на результат.	1
65/17	Повороты переступанием в движении. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.	1
66/18	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	1
67/19	Волейбол. ТБ. Техника нижней прямой подачи мяча. Нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Прием мяча снизу – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
68/20	Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
69/21	Волейбол. Техника приема и передачи мяча, нижняя прямая	1

	подача. Нападающий удар – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	
70/22	Волейбол. Техники приема и передачи мяча, нижняя прямая подача, нападающий удар. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> СБУ. УСР. СПУ. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
71/23	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
72/24	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
73/25	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; Варианты ловли и передачи мяча. а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1
74/26	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	1
75/27	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	1
76/28	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
77/29	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1
78/30	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1
	IV четверть Лёгкая атлетика – 12 часов.	
79/1	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.	1

80/2	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	1
81/3	Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	1
82/4	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	1
83/5	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1
84/6	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1
85/7	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.	1
86/8	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»	1
87/9	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1
88/10	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1
89/11	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» Челночный бег 3х10м – контроль на результат.	1
90/12	Баскетбол. Воздушные ванны. Правила и дозировка.	1

	<p>Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.</p> <p>Игра «Стритбол.»</p>	
91/13	<p>Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка.</p> <p>Прыжки с места и с разбега.</p> <p>Прыжок в длину с места – контроль на результат.</p>	1
92/14	<p>Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.</p>	1
93/15	<p>Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка.</p> <p>Спринтерский бег 30м – контроль на результат.</p>	1
94/16	<p>Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).</p> <p>Спринтерский бег 60м – контроль на результат.</p>	1
95/17	<p>Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, Встречная эстафета.</p> <p>Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.</p>	1
96/18	<p>Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.</p> <p>Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.</p> <p>6-ти минутный бег – контроль на результат.</p>	1
97/19	<p>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;</p> <p>Прыжки с места, с разбега.</p> <p>Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.</p>	1
98/20	<p>Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат.</p>	1
99/21	<p>Метание. Бег по пересеченной местности.</p> <p>Прыжки в высоту. Круговая тренировка.</p> <p>Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.</p>	1
100/2 2	<p>Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Подтягивание на перекладине – контроль на результат.</p>	1
101/2	<p>Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в</p>	1

3	чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	
102/2 4	Бег по пересеченной местности. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Подвижные игры. Подведение итогов.	1

№ п/п	Материально-техническое обеспечение
1	Список основной литературы для учителя
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2	А. П. Матвеев Программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2007.

1.3	В.И. Лях, учебник Физическая культура 8-9 класс» -М.: «Просвещение», 2006г.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
2	Список дополнительной литературы для учителя
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 8 – 9 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009