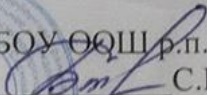


Принято педсоветом  
Протокол № 1 от 28.08. 2019 г

Утверждаю  
Директор МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск  
 С.В.Бикбулатова

Приказ № 102 от 28.08. 2019 г.

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа рабочего поселка Сосновоборск  
Сосновоборского района Пензенской области*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*Основного образования*  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ**

р.п. Сосновоборск  
2019 г.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

### Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

#### **В сфере личностных УУД будут сформированы:**

##### *В области познавательной культуры:*

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

##### *В области нравственной культуры:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### *В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### *В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

##### *В области коммуникативной культуры:*

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов; кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:**

- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» в 5 классе являются:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» в 6 классе являются:**

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; 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.
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень



достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Учебно-тематический план 5-6 классов

| Разделы программы   | 5 класс          | 6 класс    |
|---|------------------|------------|
| <b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |            |
| Организация и проведение занятий физической культурой<br>Оценка эффективности занятий физической культурой  | В процессе урока |            |
| Легкая атлетика   | 22               | 27         |
| Гимнастика с основами акробатики  | 12               | 12         |
| Лыжные гонки  | 20               | 20         |
| Спортивные игры   | 51               | 46         |
| <b>Всего часов</b>  | <b>105</b>       | <b>105</b> |

#### 5 класс

| п/№ | Вид программного материала         | Кол-во часов | 1 четверть       | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-----|------------------------------------|--------------|------------------|------------|------------|------------|
| 1   | Знания о физической культуре       |              | В процессе урока |            |            |            |
| 2   | Легкая атлетика                    | 22           | 12               |            |            | 10         |
| 3   | Спортивные игры                    | 51           | 15               | 9          | 10         | 17         |
| 4   | Гимнастика с элементами акробатики | 12           |                  | 12         |            |            |
| 5   | Лыжная подготовка                  | 20           |                  |            | 20         |            |
|     | Всего часов:                       | 105          | 27               | 21         | 30         | 27         |

**6 класс**

| п/<br>№ | Вид программного материала         | Кол-во часов | 1<br>четверть    | 2<br>четверть | 3<br>четверть | 4<br>четверть |
|---------|------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| 1       | Знания о физической культуре       |              | В процессе урока |               |               |               |
| 2       | Легкая атлетика                    | 27           | 12               |               |               | 15            |
| 3       | Спортивные игры                    | 46           | 15               | 9             | 10            | 12            |
| 4       | Гимнастика с элементами акробатики | 12           |                  | 12            |               |               |
| 5       | Лыжная подготовка                  | 20           |                  |               | 20            |               |
|         | Всего часов:                       | 105          | 27               | 21            | 30            | 27            |

## Тематическое планирование по физической культуре 5 класс

| №<br>пп                         | Тема урока   | Кол-во часов |
|---------------------------------|--|--------------|
| <b>I четверть 27 ч.</b>         |  |              |
| <b>Легкая атлетика 10 часов</b> |  |              |
| 1                               | Техника безопасности на уроках л/атлетики.   | 1            |
| 2                               | Низкий старт и старт разг.   | 1            |
| 3                               | Бег на короткие дистанции.   | 1            |
| 4                               | Контроль бега на короткие дистанции.   | 1            |
| 5                               | Бег на длинные дистанции   | 1            |
| 6                               | Контроль бега на выносливость.   | 1            |
| 7                               | Техника прыжка в длину с разбега.  | 1            |
| 8                               | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.   | 1            |
| 9                               | Контроль техники прыжков в длину с разбега.  | 1            |
| 10                              | Обучение технике метания мяча.   | 1            |
| 11                              | Совершенствование техники метания мяча.  | 1            |
| 12                              | Контроль техники метания мяча  | 1            |
| <b>Спортивная игры 15 часов</b> |  |              |
| 13                              | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойки и перемещения игрок. Развитие координационных способностей. | 1            |
| 14                              | Волейбол. Стойки и перемещения игрок. Развитие координационных способностей.   | 1            |
| 15                              | Волейбол. Прием и передачи мяча. Развитие координационных способностей.  | 1            |
| 16                              | Волейбол. Прием и передачи мяча. Развитие координационных способностей.  | 1            |
| 17                              | Волейбол . Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.  | 1            |
| 18                              | Волейбол . Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.  | 1            |
| 19                              | Волейбол. Верхняя подача мяча. Развитие координационных способностей.  | 1            |
| 20                              | Волейбол. Верхняя подача мяча. Развитие координационных способностей.  | 1            |
| 21                              | Волейбол. Нападающий удар. Блок от нападающего удара. Развитие силовых качеств.  | 1            |
| 22                              | Волейбол. Нападающий удар. Блок от нападающего удара. Развитие силовых качеств.  | 1            |
| 23                              | Волейбол. Тактика игры. Развитие силовых качеств.  | 1            |

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| 24                             | Волейбол. Тактика игры. Развитие силовых качеств.   | 1 |
| 25                             | Волейбол. Тактика игры. Развитие силовых качеств.   | 1 |
| 26                             | Волейбол. Тактика игры. Развитие силовых качеств.   | 1 |
| 27                             | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.  | 1 |
| <b>II четверть 21 ч.</b>       |   |   |
| <b>Спортивные игры 9 часов</b> |   |   |
| 28                             | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.           | 1 |
| 29                             | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.           | 1 |
| 30                             | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 31                             | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 32                             | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.                 | 1 |
| 33                             | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.                 | 1 |
| 34                             | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 35                             | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 36                             | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Игровое задание . Развитие физических качеств.                         | 1 |
| <b>Гимнастика 12 часов</b>     |   |   |
| 37                             | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38                             | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.                                     | 1 |
| 39                             | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.                                     | 1 |
| 40                             | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.                                     | 1 |
| 41                             | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.                                     | 1 |
| 42                             | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.                                     | 1 |
| 43                             | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.   | 1 |
| 44                             | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.   | 1 |
| 45                             | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.   | 1 |
| 46                             | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации и силовых качеств                                     | 1 |
| 47                             | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации и силовых качеств                                     | 1 |
| 48                             | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.  | 1 |
| <b>III четверть 30 ч.</b>      |   |   |
| <b>Лыжная подготовка 20 ч.</b> |   |   |
| 49                             | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг.  | 1 |

|                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| 50                              | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.                             | 1 |
| 51                              | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.                             | 1 |
| 52                              | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.                             | 1 |
| 53                              | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.                             | 1 |
| 54                              | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.                             | 1 |
| 55                              | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.                             | 1 |
| 56                              | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.                            | 1 |
| 57                              | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.                            | 1 |
| 58                              | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.                            | 1 |
| 59                              | Коньковый ход. Развитие силы и выносливости.                                    | 1 |
| 60                              | Коньковый ход. Развитие силы и выносливости.                                    | 1 |
| 61                              | Коньковый ход. Развитие силы и выносливости.                                    | 1 |
| 62                              | Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.                          | 1 |
| 63                              | Торможение «упором, плугом». Развитие выносливости.                             | 1 |
| 64                              | Спуски и повороты при спуск. Подъемы «лесенкой, полуелочкой, елочкой».          | 1 |
| 65                              | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.                       | 1 |
| 66                              | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.                       | 1 |
| 67                              | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.                       | 1 |
| 68                              | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.                       | 1 |
| <b>Спортивные игры 10 часов</b> |   |   |
| 69                              | Волейбол. Стойки и перемещения игрок. Развитие координационных способностей.    | 1 |
| 70                              | Волейбол. Прием и передачи мяча. Развитие координационных способностей.         | 1 |
| 71                              | Волейбол. Прием и передачи мяча. Развитие координационных способностей.         | 1 |
| 72                              | Волейбол. Верхняя подача мяча. Развитие координационных способностей.           | 1 |
| 73                              | Волейбол . Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.           | 1 |
| 74                              | Волейбол . Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.           | 1 |
| 75                              | Волейбол. Нападающий удар. Блок от нападающего удара. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 76                              | Волейбол. Нападающий удар. Блок от нападающего удара. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 77                              | Волейбол. Тактика игры. Развитие силовых качеств.                               | 1 |
| 78                              | Волейбол. Игра по правилам.   | 1 |
| <b>IV четверть 27 часов</b>     |   |   |

| <b>Спортивные игры 17 часов</b> |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| 79                              | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 80                              | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.   | 1 |
| 81                              | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 82                              | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.   | 1 |
| 83                              | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Игровое задание. Развитие физических качеств.   | 1 |
| 84                              | Баскетбол. Игра по правилам.   | 1 |
| 85                              | Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств, скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 86                              | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 87                              | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 88                              | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.  | 1 |
| 89                              | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.  | 1 |
| 90                              | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств, скоростных и координационных способностей.   | 1 |
| 91                              | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств, скоростных и координационных способностей.   | 1 |
| 92                              | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств.   | 1 |
| 93                              | Футбол. Освоение техники остановки летящего мяча. Развитие координационных способностей и ловкости.  | 1 |
| 94                              | Футбол. Техника и тактика игры. Развитие выносливости и координационных способностей.  | 1 |
| 95                              | Футбол. Техника и тактика игры. Развитие выносливости и координационных способностей.  | 1 |
| <b>Легкая атлетика 10 часов</b> |  |   |
| 96                              | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.   | 1 |
| 97                              | Развитие силовой выносливости. Бег на 500 метров.  | 1 |
| 98                              | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 метров.   | 1 |
| 99                              | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.   | 1 |
| 100                             | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.   | 1 |
| 101                             | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.  | 1 |
| 102                             | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.   | 1 |
| 103                             | Развитие скоростно-силовых качеств.  |   |
| 104                             | Сдача зачетов по физической подготовке.  |   |
| 105                             | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.   |   |

## Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

| №<br>пп                         | Тема, содержание урока   | Кол-во<br>часов |
|---------------------------------|--|-----------------|
| <b>І четверть 27 ч.</b>         |  |                 |
| <b>Легкая атлетика 12 ч.</b>    |  |                 |
| 1                               | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | 1               |
| 2                               | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.   | 1               |
| 3                               | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.   | 1               |
| 4                               | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.   | 1               |
| 5                               | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.   | 1               |
| 6                               | Бег с ускорением по 30 – 50 метров   | 1               |
| 7                               | Прыжки в длину с места   | 1               |
| 8                               | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.  | 1               |
| 9                               | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега   | 1               |
| 10                              | Метание т/мяча на дальность  | 1               |
| 11                              | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | 1               |
| 12                              | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | 1               |
| <b>Спортивные игры 15 часов</b> |  |                 |
| 13                              | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.   | 1               |
| 14                              | Волейбол. Передача и приемы мяча после передвижения.   | 1               |
| 15                              | Волейбол. Передача и приемы мяча после передвижения.   | 1               |
| 16                              | Волейбол. Передача и приемы мяча после передвижения.   | 1               |
| 17                              | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.   | 1               |
| 18                              | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача мяча.   | 1               |
| 19                              | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача мяча.   | 1               |
| 20                              | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.  | 1               |
| 21                              | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.  | 1               |
| 22                              | Волейбол. Тактические действия. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.   | 1               |
| 23                              | Волейбол. Тактические действия. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.   | 1               |



|                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
| 24                                | Волейбол. Тактические действия. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.                | 1 |
| 25                                | Волейбол. Тактические действия.   | 1 |
| 26                                | Волейбол. Тактические действия.   | 1 |
| 27                                | Волейбол. Игра по правилам.   |   |
| <b>II четверть 21 ч.</b>          |   |   |
| <b>Спортивные игры 9 часов</b>    |   |   |
| 28                                | Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.   | 1 |
| 29                                | Баскетбол. Броски мяча в корзину.   | 1 |
| 30                                | Баскетбол. Броски мяча в корзину.   | 1 |
| 31                                | Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.                                       | 1 |
| 32                                | Баскетбол. Броски мяча в корзину.   | 1 |
| 33                                | Баскетбол. Ведения мяча и броска мяча в корзину с двух шагов в движении.                        | 1 |
| 34                                | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке  | 1 |
| 35                                | Баскетбол. Тактические действия.  | 1 |
| 36                                | Контрольный урок по баскетболу.   | 1 |
| <b>Гимнастика 12 часов</b>        |   |   |
| 37                                | Инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастикой.                                     | 1 |
| 38                                | Строевые упражнения и акробатические комбинации.  | 1 |
| 39                                | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.  | 1 |
| 40                                | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.  | 1 |
| 41                                | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.  | 1 |
| 42                                | Вольные упражнения с элементами акробатики.   | 1 |
| 43                                | Вольные упражнения с элементами акробатики.   | 1 |
| 44                                | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги  | 1 |
| 45                                | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги  | 1 |
| 46                                | Акробатические упражнения, развитие гибкости.   | 1 |
| 47                                | Ритмическая гимнастика и ОФП  | 1 |
| 48                                | Контрольный урок по гимнастике  | 1 |
| <b>III четверть 30 часов</b>      |   |   |
| <b>Лыжная подготовка 20 часов</b> |   |   |
| 49                                | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 50                                | Одновременный бесшажный ход.  | 1 |

|                                 |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| 51                              | Одновременный бесшажный ход.   | 1 |
| 52                              | Одновременный одношажный ход   | 1 |
| 53                              | Одновременный одношажный ход   | 1 |
| 54                              | Попеременный двухшажный ход  | 1 |
| 55                              | Попеременный двухшажный ход  | 1 |
| 56                              | Чередование различных лыжных ходов   | 1 |
| 57                              | Чередование различных лыжных ходов   | 1 |
| 58                              | Повороты переступанием и прыжком на лыжах  | 1 |
| 59                              | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах                                   | 1 |
| 60                              | Торможение и поворот «упором»  | 1 |
| 61                              | Коньковый ход  | 1 |
| 62                              | Коньковый ход  | 1 |
| 63                              | Коньковый ход  | 1 |
| 64                              | Преодоление небольших трамплинов   | 1 |
| 65                              | Подъемы и спуски со склонов  | 1 |
| 66                              | Подъемы и спуски со склонов  | 1 |
| 67                              | Прохождение дистанции 2 км   | 1 |
| 68                              | Прохождение дистанции 3 км   | 1 |
| <b>Спортивные игры 10 часов</b> |  |   |
| 69                              | Волейбол. Передача и приемы мяча после передвижения.                             | 1 |
| 70                              | Волейбол. Передача и приемы мяча после передвижения.                             | 1 |
| 71                              | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.                                       | 1 |
| 72                              | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.                                       | 1 |
| 73                              | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.                                       | 1 |
| 74                              | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.  | 1 |
| 75                              | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.  | 1 |
| 76                              | Волейбол. Тактические действия. Нападающий удар, блокирование нападающего удара. | 1 |
| 77                              | Волейбол. Тактические действия. Нападающий удар, блокирование нападающего удара. | 1 |
| 78                              | Волейбол. Игра по правилам.  | 1 |
| <b>IV четверть 27 часов</b>     |  |   |
| <b>Спортивные игры 12 часов</b> |  |   |
| 79                              | Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.                                  | 1 |

|                                 |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| 80                              | Баскетбол. Броски мяча в корзину.  | 1 |
| 81                              | Баскетбол. Броски мяча в корзину.  | 1 |
| 82                              | Баскетбол. Ведения мяча и броска мяча в корзину с двух шагов в движении. | 1 |
| 83                              | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке                   | 1 |
| 84                              | Баскетбол. Игра по правилам.   | 1 |
| 85                              | Футбол. Техника ведения мяча ногами.                                     | 1 |
| 86                              | Футбол. Техника передач мяча ногами.                                     | 1 |
| 87                              | Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой.                         | 1 |
| 88                              | Футбол. Жонглирование мячом ногами.                                      | 1 |
| 89                              | Футбол. Спортивная игра в футбол   | 1 |
| 90                              | Контрольный урок по теме «Футбол»  | 1 |
| <b>Легкая атлетика 15 часов</b> |  |   |
| 91                              | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.   | 1 |
| 92                              | Тестирование бега на 30 метров и челночный бег 3x10 м.                   | 1 |
| 93                              | Тестирование бега на 60 метров.  | 1 |
| 94                              | Тестирование метания мяча на дальность.                                  | 1 |
| 95                              | Тестирование бега на 300 метров.   | 1 |
| 96                              | Тестирование бега на 1000 метров   | 1 |
| 97                              | Эстафетный бег.  | 1 |
| 98                              | Тестирование бега на 1500 метров   | 1 |
| 99                              | Эстафетный бег. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка                   | 1 |
| 100                             | Тестирование прыжка в длину с разбега и с места.                         | 1 |
| 101                             | Тестирование прыжка в высоту с разбега.                                  | 1 |
| 102                             | Бег на короткие дистанции. Скоростно-силовая подготовка.                 | 1 |
| 103                             | Эстафеты с элементами спортивных игр.                                    | 1 |
| 104                             | Тестирование подтягивания и подъема туловища из положения лежа.          | 1 |
| 105                             | Подвижные и спортивные игры  | 1 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>  | <b>Количество</b> |
|--------------|--|-------------------|
| <b>1</b>     | <b>Основная литература для учителя</b>   |                   |
| <b>2</b>     | <b>Стандарт начального общего образования по физической культуре</b>   | <b>Д</b>          |
| <b>1.2</b>   | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.                   | <b>Д</b>          |
| <b>1.3</b>   | <b>Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.</b>                     | <b>Ф</b>          |
| <b>1.4</b>   | <b>Рабочая программа по физической культуре</b>  | <b>Д</b>          |
| <b>2</b>     | <b>Дополнительная литература для учителя</b>   |                   |
| <b>2.1</b>   | <b>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»</b>                                      | <b>Ф</b>          |
| <b>2.2</b>   | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.   | <b>Д</b>          |
| <b>2.3</b>   | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.   | <b>Д</b>          |
| <b>2.4</b>   | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | <b>Д</b>          |
| <b>2.5</b>   | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.   | <b>Д</b>          |
| <b>3</b>     | <b>Дополнительная литература для обучающихся</b>   |                   |
| <b>3.1</b>   | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.                                     | <b>Д</b>          |
| <b>4</b>     | <b>Технические средства обучения</b>   |                   |
| <b>4.1</b>   | Музыкальный центр  | <b>Д</b>          |

|          |  |   |
|----------|--|---|
| 4.2      | Аудиозаписи  | Д |
| <b>5</b> | <b>Учебно-практическое оборудование</b>                                |   |
| 5.1      | Козел гимнастический   | П |
| 5.2      | Канат для лазанья  | П |
| 5.3      | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)                           | П |
| 5.4      | Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.5      | Палка гимнастическая   | К |
| 5.6      | Скакалка детская   | К |
| 5.7      | Мат гимнастический   | П |
| 5.8      | Гимнастический подкидной мостик  | Д |
| 5.9      | Кегли  | К |
| 5.10     | Обруч пластиковый детский  | Д |
| 5.11     | Планка для прыжков в высоту  | Д |
| 5.12     | Флажки разметочные   | Д |
| 5.13     | Рулетка измерительная  | К |
| 5.14     | Лыжи детские (с креплениями и палками)                                 | П |
| 5.15     | Аптечка  | Д |

### **Учебно-методический комплект**

#### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

#### **Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.