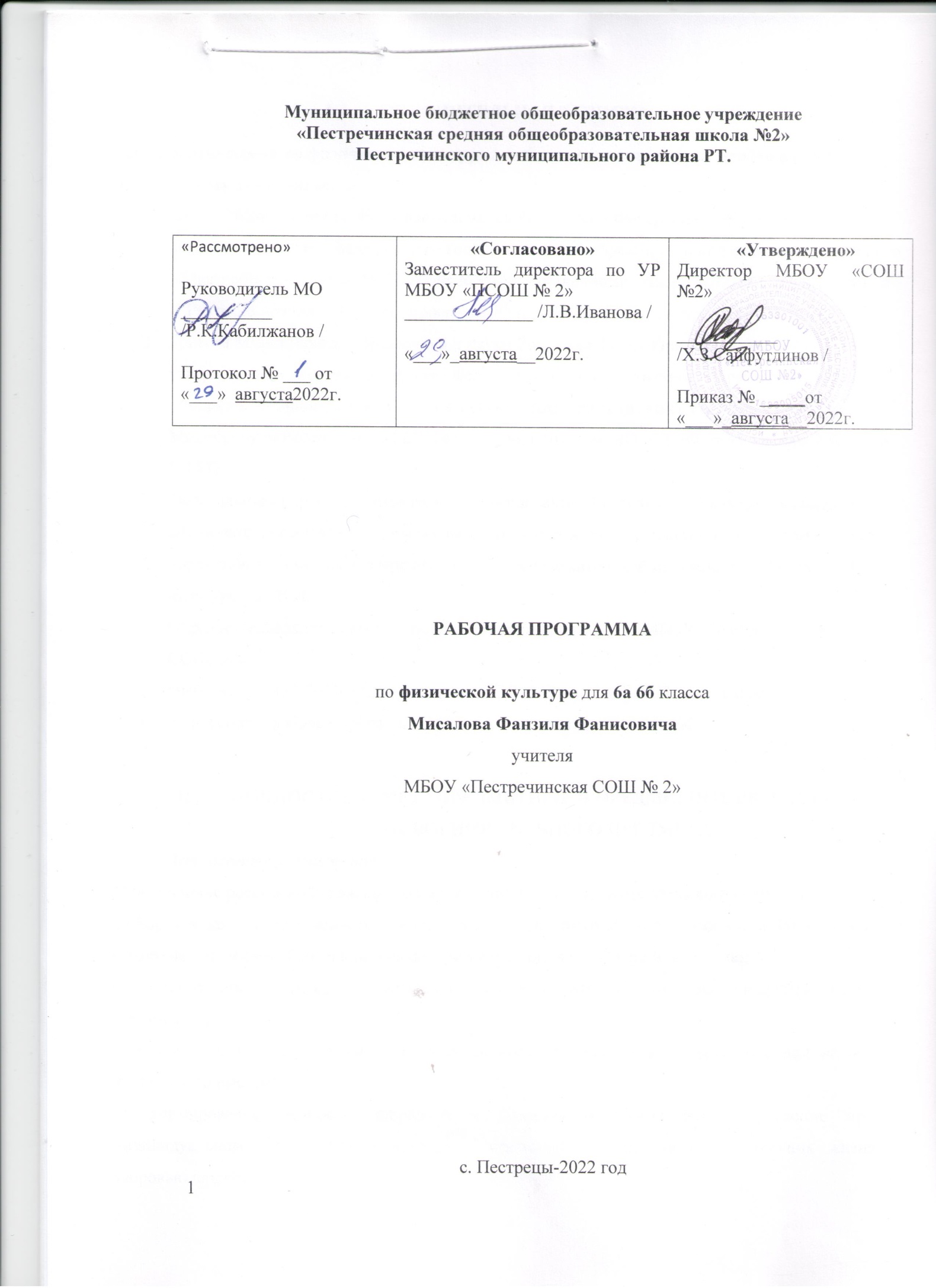
****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

***Личностные результаты:***

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

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

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

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

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

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества.

***Метапредметные результаты:***

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

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

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

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

5) владение основами самоконтроля, самооценки;

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

***Предметные результаты:***

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

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

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

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

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

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

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

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:*

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

**Гимнастика (16 часов)**

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

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

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

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

**Легкая атлетика (16 часов)**

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

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

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

**Лыжная подготовка (16 часов)**

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

**Баскетбол (18 часов)**

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

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

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

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

**Волейбол (18 часов)**

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

**Футбол (9 часов)**

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

**Плавание (3 часа)**

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

**Нормативы ГТО (10 часов)**

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

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

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

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

**Литература, средства обучения:**

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

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

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

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

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

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

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