

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Протокол от        №1 заседания предметного МО ШМО СОЦ	Согласовано Протокол от        №1 заседания НМС	Утверждено Приказ МБОУ «Саранпаульская СОШ» От                    №
---	---	--

**Рабочая программа  
по физической культуре  
6 класс  
2023-2024 учебный год**

Составили: Учителя по физической культуре  
Кордонова Л.Г.

Саранпауль, 2023 г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном

образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**



К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата проведения		Элементы содержания	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		план	факт			
Модуль. «Легкая атлетика» (9ч)						
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Страницы истории . Комплекс общеразвивающих упражнений			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Страницы истории .Зарождение Олимпийских игр древности. Комплекс общеразвивающих упражнений		
2.	Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м низкого старта с максимальной скоростью. Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м).			Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40–50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
3.	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м).			Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка)		
4.	Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.			Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на		

				развитие силы		
5.	Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом.			Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка)		
6.	Бросок набивного мяча из различных положений, его ловля. <b>Техника метания мяча на дальность отскока.</b>			Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. <b>Техника метания мяча на дальность отскока</b> (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»		
7.	Метание теннисного мяча в вертикальную неподвижную цель.			Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. <b>Метание малого мяча на дальность на результат.</b> Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»		
8.	Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Фазы прыжка.			Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)		
9.	Техника прыжка в длину с 7—9 шагов			Техника прыжка в длину с		

	разбега.			7—9 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»		
<b>Модуль. Спортивные игры.(9ч)</b>						
10.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока.			Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами		
11.	Стойки и перемещения игрока. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие координационных способностей.			Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «Мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол		
12.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола.			Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на		

				развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол		
13.	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол		
14.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола		
15.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра (2 × 2, 3 × 3). .			Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты		
16.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)		

	ловли) без сопротивления защитника. Упражнения на развитие силовых способностей			без сопротивления защитника. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей.		
17.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения на развитие выносливости.			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения на развитие выносливости. Игра по упрощенным правилам.		
18.	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.			Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости		
<b>Модуль. Гимнастика с элементами акробатики.(10ч)</b>						
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса).			Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса)		
20.	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Строевые упражнения			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на развитие силовых способностей		

21.	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей		
22.	Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Упражнения на гимнастической скамейке.			Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
23.	Опорный прыжок. Техника выполнения разбега, наскока на мостик.			Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		

24.	Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты.			Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5–6 упражнений). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
25.	Акробатика.Лазанье по канату в три приема.			Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координационных способностей		
26.	Акробатика.Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации.			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации.		
27.	Упражнения на гимнастических брусьях.			Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом		



				в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре со-скок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами		
28.	Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами.			Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре со-скок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (д): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами		
<b>Модуль. Лыжная подготовка(14ч)</b>						
29.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Доврачебная помощь во время занятий физической			Изучение нового материала Первая помощь и самопомощь во время		

	культурой			занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах.		
30.	Скользкий шаг. Виды лыжного спорта.			Скользкий шаг Виды лыжного спорта. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности		
31.	Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Передвижение на лыжах 1 км.			Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты		
32.	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.			Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты		
33.	Техника и упражнения для попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Прохождение дистанции			Прохождение дистанции 2 км. Техника и упражнения для попеременного двухшажного и		

	2 км.			одновременного бесшажного ходов. Упражнения на развитие быстроты		
34.	Техника одновременного одношажного и двухшажного хода Передвижение на лыжах 2 км.			Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного и двухшажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости		
35.	Техника одновременного одношажного и двухшажного хода на учебном круге. Эстафеты со сменой хода.			Техника одновременного одношажного и двухшажного хода на учебном круге. Эстафеты со сменой хода. Упражнения на развитие силы		
36.	Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости			Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости		
37.	Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам			Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам		
38.	Подъёмы «елочкой» и «лесенкой». Эстафеты и игры на лыжном склоне.			Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие		

				координации		
39.	Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами.			Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Игра «С горки на горку». Упражнения на развитие координации		
40.	Техника торможения «плугом» и поворот упором. Преодоление горнолыжных ворот на склоне.			Техника торможения «плугом» и поворот упором. Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов		
41.	Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий			Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий		
42.	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты			Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).		

**Модуль. Спортивные игры.(10ч)**

43.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока..			Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами		
44.	Стойки и перемещения игрока. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие координационных способностей.			Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «Мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол		
45.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола.			Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол		

46.	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.			Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол		
47.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола		
48.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие выносливости		
49.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра (2 × 2, 3 × 3).			Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.		

				Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты		
50.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.			Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты		
51.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Упражнения на развитие силовых способностей			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за- щитника. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей.		
52.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения на развитие выносливости.			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения на развитие выносливости. Игра по упрощенным правилам.		
<b>Модуль. «Легкая атлетика»(16ч)</b>						
53.	<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой.</b>			<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой.</b>		



	Страницы истории . Комплекс общеразвивающих упражнений			Страницы истории .Зарождение Олимпийских игр древности. Комплекс общеразвивающих упражнений		
54.	Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением			Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40–50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
55.	Бег 30 м низкого старта с максимальной скоростью			Низкий старт, бег 30 м, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
56.	Техника стартового разгона и бега по дистанции. Техника движения рук в беге.			Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Спринтерский бег.		
57.	Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м.			Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей		
58.	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м).			Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м).		

				Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка)		
59.	Бросок набивного мяча из различных положений, его ловля. <b>Техника метания мяча на дальность отскока.</b>			Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. <b>Техника метания мяча на дальность отскока</b> (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»		
60.	Метание теннисного мяча в вертикальную неподвижную цель.			Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. <b>Метание малого мяча на дальность на результат.</b> Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»		
61.	Техника прыжка в в длину с 7—9 шагов разбега. Фазы прыжка.			Техника прыжка в в длину с 7—9 шагов разбега. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)		
62.	Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с разбега .			Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с разбега . Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»		

63.	Метание теннисного мяча с места на дальность.			Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10— 12м. Специальные беговые упражнения.		
64.	Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений.			Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»		
65.	<b>Метание малого мяча на результат</b>			Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. <b>Метание малого мяча на результат.</b> Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»		
66.	Прыжковые упражнения. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно»			Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)		
67.	Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров».			Подбор разбега, отталкивание в прыжках в		

				длину с разбега . Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»		
68.	Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».			Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»		

### Список литературы.

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)
3. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.
4. Тематическое планирование по 2- 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /сост. К.Р. Мамедов./ . – Волгоград:Учитель,2009.-63с.
5. Уроки физической культуры в 6 классе. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.

7. Физкультура 6 класс. Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград:Учитель,2004.-144 .
8. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.
9. Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват.ор-Ф50 ганизаций/ (М.Я. Веленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.);под ред.М.Я. Виленского. -5-е изд.-М.:Просвещение,2016.- 239с.