



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»
городского округа Ступино
Московской области

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Ивановская СОШ»
_____/Е.В.Паскарь/
«__» августа 2021 г.
приказ №__ от «__» _____ 2021 г.

Рабочая программа
по
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 6-х классах
(базовый уровень)
на 2021-2022 учебный год

Составитель программы:
Кизилев Владимир Александрович
учитель физической культуры

с. Ивановское
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой образования МБОУ «Ивановская СОШ» и комплексной программы физического воспитания учащихся на использование учебно-методического комплекта: «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На уроках в 6 классе выделяют 105 часов (3 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Учебный план МБОУ «Ивановская СОШ» рассчитан на 35 учебных недель. Рабочая программа составляет 105 часов (3 часа в неделю), с изменением часов по легкой атлетике (добавлено 3 часа).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 6 класса по разделу «Основы знаний» должны

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать упражнениями, в режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать,

выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;

- значение гимнастических упражнений для сохранения ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, **КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- ; • подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Раздел 1, 6. Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Раздел 2. Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Раздел 3, 5. Элементы спортивных игр:

баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол);

волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку).

Раздел 4. Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Организация учебной учащимися, отнесенными работы с по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности.

В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Они освобождаются от участия в соревнованиях и сдачи нормативов.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы проводятся в условиях обычного режима школы вместе с основной группой под постоянным контролем педагога в соответствии с рекомендациями врача. Им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями, но с ограничением объёма и интенсивности нагрузки.

Дети – инвалиды по зрению освобождаются от выполнения опорных прыжков, кувырков, стоек на голове и руках, сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1	2	3
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	35	18		17
3	Спортивные игры	35	20		15
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18	
5	Лыжная подготовка	17		17	
	Всего часов:	105	38	35	32

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (18ч.)				
Тема	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)			
1	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м Бег на 30 м (с) М.: 5,7 5,5 5,1 Д.: 6,0 5,8 5,3	02.09.	
2	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м бег на 60 м (с) М.: 10,9 10,4 9,5 Д.: 11,3 10,9 10,1	06.09.	
3	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	07.09.	
4	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Челночный бег (3x10м.)	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.;	09.09.	
5	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	13.09.	
Тема	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч.)			
6	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Метание мяча весом 150 гр. (м) М.: 24 26 33 Д.: 16 18 22	14.09.	
7	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	16.09	

	качеств. Терминология метания.			
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Прыжок в длину с разбега М.: 270 280 335 (см) Д.: 230 240 300 (см)	20.09.	
9	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. прыжок в длину с места М.: 150 160 180 (см) Д.: 135 145 165 (см)	21.09.	
Тема	Бег на средние дистанции (2 ч.)			
10	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	23.09.	
11	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин; «3» – 6,20 мин	27.09.	
Тема	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч.)			
12	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	28.09.	
13	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	30.09.	
14	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	11.10.	
15	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	12.10.	
16	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	14.10.	
17	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	18.10.	
18	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	19.10.	

		мин) М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин		
--	--	--------------------------------------	--	--

Спортивные игры. (20 ч.)				
Тема	Волейбол (14 ч)			
19	Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	21.10.	
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	25.10.	
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	26.10.	
22	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	08.10.	
23	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	09.11.	
24	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	11.11.	
25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в па-	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	15.11.	

	рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	16.11.	
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	18.11.	

28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	22.11.	
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	23.11.	
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	25.11.	
31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	29.11.	

	удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6–0). Игра по упрощенным правилам			
32	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6–0).	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	30.11.	
Спортивные игры. Тег-регби (6 ч.)				
33	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение.	<i>Уметь:</i> играть в тэг-регби по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	02.12.	
34	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижная игра	<i>Уметь:</i> играть в тэг-регби по упрощенным правилам; выполнять передвижение приставными шагами	06.12.	
35	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	<i>Уметь:</i> играть в тэг-регби по упрощенным правилам; выполнять передачи мяча	07.12.	
36	Закрепление групповых тактических взаимодействий.	<i>Уметь:</i> играть в тэг-регби по упрощенным правилам; выполнять передвижение приставными шагами	09.12.	
37	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> играть в тэг-регби по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	13.12.	
38	Закрепление технико-тактических взаимодействий. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в тэг-регби по упрощенным правилам; выполнять передачи мяча	14.12.	
Гимнастика (18 ч.)				
Тема	Висы. Строевые упражнения (6 ч.)			
39	Техника безопасности. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей. поднимание туловища из положения лежа на спине.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин) М.: 32 36 46 (раз) Д.: 28 30 40 (раз)	16.12.	

40	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту) М.: 32 36 46 Д.: 28 30 40	20.12.	
41	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 3 4 7	21.12.	
42	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы Наклон вперед из положения сидя на полу М.: +3 +5 +9 (см) Д.: +4 +6 +13 (см)	23.12.	
43	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) М.: 11 15 23 Д.: 9 11 17	27.12.	
44	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	28.12.	
Тема	Акробатика. Лазание. Опорный прыжок (6 ч.)			
45	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см).	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	30.12.	
46	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см).	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	10.01.	
47	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	11.01.	

	мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей			
48	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, прыжок ноги врозь	13.01.	
49	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	17.01.	
50	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в вися. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	18.01.	
51	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	20.01.	
52	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	24.01.	
53	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь: висы, лазание по канату, акробатические упражнения	25.01.	
54	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: висы, лазание по канату, акробатические упражнения	27.01.	
55	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: висы, лазание по канату, акробатические упражнения	31.01.	
56	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	01.02.	

Тема	Лыжная подготовка (16 ч.)			
57	Техника безопасности. Попеременный двушажный, одновременный одношажный ходы. Подъем в гору различным способом.	Уметь: перемещаться попеременными, одновременными ходами.	03.02.	
58	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Уметь: Бег на лыжах на 2 км М.: 14,10 13,50 12,30 Д.:15,00 14,40 13,30	07.02.	
59	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	Уметь: спуски и подъемы с уклонов	08.02.	
60	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Уметь: перемещаться попеременными, одновременными ходами.	10.02.	
61	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Уметь: проходить дистанции до 3 км.,	14.02.	
62	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Уметь: проходить дистанции до 3 км., спуски и подъемы.	15.02.	
63	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	Уметь: перемещаться попеременными, одновременными ходами.	17.02.	
64	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Уметь: проходить дистанции до 3 км., спуски и подъемы.	28.02.	
65	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	Уметь: спуски и подъемы различным способом	01.03.	
66	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Уметь: перемещаться попеременными, одновременными ходами.	03.03.	
67	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.	Уметь: проходить дистанции до 3 км., спуски и подъемы.	07.03.	
68	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Уметь: перемещаться попеременными, одновременными ходами.	10.03.	
69	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.	Уметь: проходить дистанции до 3 км., спуски и подъемы.	14.03.	
70	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Уметь: проходить дистанции до 3 км., повороты на месте и в движении.	15.03.	
71	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	Уметь: спуски и подъемы различным способом	17.03.	

72	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанции до 3 км., повороты на месте и в движении.	21.03.	
73	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	<i>Уметь:</i> проходить дистанции до 3 км., повороты на месте и в движении.	22.03.	
Тема	Спортивные игры. Баскетбол (9 ч.)			
74	Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	24.03.	
75	Броски с различных дистанций. Комбинация «Отрыв». Эстафеты. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы	28.03.	
76	Стойки и передвижения 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 в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	29.03.	
77	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	31.03.	
78	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	11.04.	

79	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	12.04.	
80	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	14.04.	
81	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	18.04.	
82	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	19.04.	
Тема	Футбол (6 ч.)			
83	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	21.04.	
84	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	25.04.	
85	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	<i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять	26.04.	

	защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей	технические приемы		
86	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	28.04.	
87	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	02.05.	05.05.
88	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	03.05.	05.05.
Легкая атлетика (17 ч.)				
Тема	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)			
89	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	05.05.	
90	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	10.05.	
91	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	12.05.	

92	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	16.05.	
93	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	17.05.	
Тема	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча (8 ч.)			
94	Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	19.05.	
95	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	23.05.	19.05.
96	Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	24.05	23.05.
97	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность, бегать с максимальной скоростью (60 м)	26.05.	23.05.
98	Метание мяча. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> метать мяч в мишень и на дальность, бегать с максимальной скоростью (60 м)	30.05.	24.05.
99	Бег с низкого старта. Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	<i>Уметь:</i> метать мяч в мишень и на дальность, бегать с максимальной скоростью (60 м)	31.05.	24.05.
100	Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	19.05.	
101	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	19.05.	
Тема	Прыжки в высоту (4 ч.)			
102	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность, бегать с максимальной скоростью (60 м)	30.05.	26.05.
103	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в	31.05.	26.05.

	способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения	мишень и на дальность, бегать с максимальной скоростью (60 м)		
104	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность, бегать с максимальной скоростью (60 м)	23.05.	23.05.
105	Эстафеты. ОФП (общая физическая подготовка).	Уметь: метать мяч в мишень и на дальность, бегать с максимальной скоростью (60 м)	23.05.	23.05.

Для реализации программного содержания в учебном процессе использовать учебник:
Физическая культура. 6–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. А.П. Матвеев.: 2-е издание Москва, Просвещение, 2012.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР _____/Е.В. Иванова/

« ____ » _____ 2021г.

Заключение:

Лист корректировки программы

В связи с переносом каникул из-за пандемии, уроки сходные по темам, с добавлением учебного материала объединяются:

№ урока	План	Объединяется с уроком №	Факт
24	28.10.	23	27.10.
25	03.11.	27	10.11.
26	03.11.	28	10.11.