

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 134 Санкт-Петербурга им. С. Дудко Протокол от 27.05.2022 № 7/22	Заместитель директора по УВР _____ / В.П. Кириллова/	Директор _____ / М.А. Никифорова/ Приказ от 27.05.2022 № 59/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 6 «М» класса
2022-2023 учебный год
срок реализации – 1 год

учитель-составитель:
И.Е.Солнцева

Санкт-Петербург
2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебного предмета	7
3. Тематическое планирование по учебному предмету	8

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (ред. 11.12.2020) (далее - ФГОС ООО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год;

Положения о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год.

В шестом классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкина Т.Ю. и др. / Под ред. М.Я. Виленского Физическая культура М.: Просвещение

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российская электронная школа	https://resh.edu.ru/subject/9/
УМК	www.prosv.ru

Рабочая программа имеет целью: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры на ступени основного общего образования:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В результате освоения основной образовательной программы 6 класса обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

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

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

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Организация контроля

Рабочей программой предусмотрено проведение сдачи нормативов – 13 контролей.

№ п/п	Тема	Сроки
1.	Спринтерский бег 60 м	2 неделя
2.	Прыжок в длину с места	3 неделя
3.	Метание малого мяча	4 неделя
4.	Бег по пересеченной местности	7 неделя
5.	Висы	9 неделя
6.	Акробатика	13 неделя
7.	Волейбол	17 неделя

8.	Лыжная подготовка	22 неделя
9.	Баскетбол	28 неделя
10.	Футбол	30 неделя
11.	Спринтерский бег 60 м	32 неделя
12.	Прыжок в длину с места	33 неделя
13.	Метание малого мяча	33 неделя

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 11 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

Кроссовая подготовка – 9 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Гимнастика – 18ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Строевая подготовка. Лазание по канату. Висы. Акробатические элементы. Развитие гибкости и силовых способностей.

Лыжная подготовка - 16ч

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Поворот упором. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Эстафеты на лыжах.

Спортивные игры – 36 ч.

Техника безопасности во время занятия. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Основные приёмы игры. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе, волейболе, футболе.

Легкая атлетика – 12ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря.

Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика (11ч)					
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1 неделя		§ 6 стр. 77-84
2.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафеты линейные	<p>Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Повторяют технику высокого старта (до 15-30м).</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1 неделя		§ 6 стр. 77-84
3.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	<p>Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Повторяют технику высокого старта (до 15-30м).</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1 неделя		§ 6 стр. 77-84

4.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Круговая эстафета	Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Повторяют технику высокого старта (до 15-30м). Выполняют круговую эстафету. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2 неделя		§ 6 стр. 77-84
5.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, зачетный урок	Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях. Выполняют норматив - бег 60 м. Анализируют результат.	2 неделя		§ 6 стр. 77-84
6.	Легкая атлетика. Прыжок в длину (техника выполнения)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	2 неделя		§ 6 стр. 84-87
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места, зачетный урок	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Выполняют норматив - прыжок в длину с места. Анализируют результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	3 неделя		§ 6 стр. 84-87
8.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	3 неделя		§ 6 стр. 87-90

		освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности			
9.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	3 неделя		§ 6 стр. 87-90
10.	Легкая атлетика. Метание малого мяча, зачетный урок	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют норматив - метание малого мяча. Анализируют результат. Демонстрируют правильную технику выполнения метательных упражнений	4 неделя		§ 6 стр. 87-90
11.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Применяют разученные беговые упражнения для развития скоростных способностей. Выполняют бег на дистанциях 200-400м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	4 неделя		§ 2 стр. 13-18 упражнения стр 17
Кроссовая подготовка (9ч)					
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;	4 неделя		§ 2 стр. 13-18 упражнения стр

	препятствий	описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные черты; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).			18
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	5 неделя		§ 2 стр. 19-20 гимнастика для глаз
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	5 неделя		§ 2 стр. 21-25
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	5 неделя		§ 2 стр. 21-25
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	6 неделя		§ 2 стр. 25-27
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	6 неделя		§ 2 стр. 27-32
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	разучивают технику при преодолении препятствий; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	6 неделя		§ 2 стр. 32-33 дневник

		(работа в парах).			самоконтроля
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	разучивают технику при преодолении препятствий; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	7 неделя		§ 2 стр. 34-37
20.	Бег по пересеченной местности, зачетный урок	Выполняют норматив – бег 1 км	7 неделя		§ 2 стр. 38-40
Гимнастика (18 ч)					
21.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Повторяют разученную ранее технику висов (вис присев, вис лежа, вис стоя). Участвуют в различных эстафетах.	7 неделя		§ 14 стр. 151-157
22.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Повторяют разученную ранее технику висов (вис присев, вис лежа, вис стоя). Участвуют в различных эстафетах.	8 неделя		§ 14 стр. 151-157
23.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Повторяют разученную ранее технику висов (вис присев, вис лежа, вис стоя). Участвуют в различных эстафетах.	8 неделя		§ 14 стр. 151-157
24.	Гимнастика. Висы зачетный урок	Выполняют подтягивания в висе на результат.	8 неделя		§ 14 стр. 151-157
25.	Гимнастика. Лазание по канату в три приёма	наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	9 неделя		§ 14 стр. 151-157
26.	Гимнастика. Лазание по канату в три приёма	разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	9 неделя		§ 14 стр. 151-157

27.	Гимнастика. Развитие силовых способностей	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости (ОРУ в движении, метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой, сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку)	9 неделя		§ 29 стр. 211-217
28.	Гимнастика Развитие силовых способностей	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости (ОРУ в движении, подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки), метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой, упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке)	10 неделя		§ 29 стр. 211-217 оценивание силовых способностей самостоятельно
29.	Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей (ОРУ с теннисными мячами, техника челночного бега 3х10м, челночный бег 5х10м из различных и.п.)	10 неделя		§ 30 стр. 217-219
30.	Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей (ОРУ на гимнастической скамейке, техника челночного бега 3х10м, эстафеты)	10 неделя		§ 30 стр. 217-219
31.	Гимнастика. Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости (ОРУ со скакалками, комплекс упражнения тонического стrectчинга)	11 неделя		§ 28 стр. 207-211 упражнения для ног
32.	Гимнастика. Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости (ОРУ на месте с гимнастической палкой, комплекс упражнения тонического стrectчинга)	11 неделя		§ 28 стр. 207-211 упражнения для плечевого пояса
33.	Акробатика.	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с	11 неделя		§ 14 стр. 157-158

		разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.			
34	Акробатика.	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	12 неделя		§ 14 стр. 157-158
35	Акробатика.	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	12 неделя		§ 14 стр. 157-158
36	Акробатика. зачетный урок	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с	12 неделя		§ 14 стр. 157-158

		приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.			
37	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;	13 неделя		§ 14 стр. 157-158
38	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	13 неделя		§ 14 стр. 157-158
Спортивные игры (12 ч)					
39	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Стойка и передвижения игрока	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	13 неделя		§ 16 стр. 162-164
40	Волейбол. Стойка и передвижения игрока	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	14 неделя		§ 16 стр. 162-164
41	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила	14 неделя		§ 16 стр. 162-164

		игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий			
42	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	14 неделя		§ 5 стр. 72-75
43	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	15 неделя		§ 5 стр. 72-75
44	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	15 неделя		§ 5 стр. 72-75
45	Волейбол. Нижняя прямая подача	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	15 неделя		§ 3 стр. 40-41
46	Волейбол. Нижняя прямая подача	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками	16 неделя		§ 3 стр. 41-43 комплекс УГГ

		снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий			
47	Волейбол. Нижняя прямая подача	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	16 неделя		§ 3 стр. 48-52 самостоятельные занятия фк
48	Волейбол. Прямой нападающий удар	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	16 неделя		§ 3 стр.52-55 гигиена
49	Волейбол. Прямой нападающий удар	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	17 неделя		§ 3 стр.55-58 питание
50	Волейбол, зачетный урок	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	17 неделя		§ 3 стр. 59-62 закаливание

Лыжная подготовка (16ч)

51	ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Лыжная подготовка.	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	17 неделя		§ 12 стр. 135-142 повторить материал за 5 класс
52	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	наблюдают и анализируют образец техники одновременного бесшажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом по фазам и в полной координации;	18 неделя		§ 12 стр. 135-142
53	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	18 неделя		§ 12 стр. 135-142
54	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	18 неделя		§ 12 стр. 135-142
55	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	наблюдают и анализируют образец техники попеременного двухшажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают	19 неделя		§ 19 стр. 172-175

		технику передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом по фазам и в полной координации;			
56	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	19 неделя		§ 19 стр. 172-175
57	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	19 неделя		§ 19 стр. 172-175
58	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	20 неделя		§ 19 стр. 172-175
59	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	20 неделя		§ 19 стр. 172-175
60	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	20 неделя		§ 19 стр. 172-175

61	Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов	демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	21 неделя		§ 19 стр. 172-175
62	Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов	демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	21 неделя		§ 19 стр. 172-175
63	Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов	демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	21 неделя		§ 19 стр. 172-175
64	Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов	демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	22 неделя		§ 19 стр. 172-175
65	Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов	демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	22 неделя		§ 19 стр. 172-175
66	Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов. Зачетный урок.	Выполняют норматив - техника перемещения попеременным (одновременным) двухшажным ходом. Играют в ПИ на лыжах «Подними предмет»	22 неделя		§ 19 стр. 172-175

Спортивные игры (24 ч)

67	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;	23 неделя		§ 15 стр. 158-162
68	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока	разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий	23 неделя		§ 15 стр. 158-162

		другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий			
69	Баскетбол. Введение мяча	разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	23 неделя		§ 15 стр. 158-162
70	Баскетбол. Введение мяча	разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	24 неделя		§ 15 стр. 158-162
71	Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте	разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	24 неделя		§ 15 стр. 158-162
72	Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте	разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	24 неделя		§ 15 стр. 158-162
73	Баскетбол. Передачи мяча в парах в движении	разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	25 неделя		§ 15 стр. 158-162

74	Баскетбол. Броски в кольцо	разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	25 неделя		§ 15 стр. 158-162
75	Баскетбол. Броски в кольцо	разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	25 неделя		§ 15 стр. 158-162
76	Баскетбол. Броски в кольцо	разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	26 неделя		§ 15 стр. 158-162
77	Баскетбол. Тактика нападения	изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	26 неделя		§ 15 стр. 158-162
78	Баскетбол. Тактика нападения	изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	26 неделя		§ 15 стр. 158-162
79	Баскетбол. Тактика нападения	изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	27 неделя		§ 15 стр. 158-162
80	Баскетбол. зачетный урок	Выполняют норматив – броски в кольцо	27 неделя		§ 15 стр. 158-162
81	Инструктаж по ТБ. Футбол. Стойки и передвижения игрока	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;	27 неделя		§ 18 стр.169-171

82	Футбол. Стойки и передвижения игрока	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;	28 неделя		§ 18 стр.169-171
83	Футбол. Стойки и передвижения игрока	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;	28 неделя		§ 18 стр.169-171
84	Футбол. Передачи мяча в парах	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	28 неделя		§ 18 стр.169-171
85	Футбол. Передачи мяча в парах	разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	29 неделя		§ 18 стр.169-171
86	Футбол. Передачи мяча в движении.	разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	29 неделя		§ 18 стр.169-171
87	Футбол. Передачи мяча в движении.	разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	29 неделя		§ 18 стр.169-171
88	Футбол. Основные тактические	изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	30 неделя		§ 18 стр.169-171

	действия				
89	Футбол. Основные тактические действия	изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	30 неделя		§ 18 стр.169-171
90	Футбол зачетный урок	изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	30 неделя		§ 18 стр.169-171
Легкая атлетика (12ч)					
91	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Повторяют технику высокого старта (до 15-30м). Выполняют правильную передачу эстафеты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	31 неделя		§ 13 стр.142-148
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Повторяют технику высокого старта (до 15-30м). Выполняют правильную передачу эстафеты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	31 неделя		§ 20 стр.175-178
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Линейная эстафета	Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Выполняют правильную передачу эстафеты.	31 неделя		§ 20 стр.175-178

94	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Круговая эстафета	Применяют беговые упражнения на коротких дистанциях для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Выполняют правильную передачу эстафеты.	32 неделя		§ 20 стр.175-178
95	Легкая атлетика. Спринтерский бег зачетный урок.	Выполняют норматив – бег 60 м	32 неделя		составление комплекса упражнений на развитие силовых способностей
96	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	32 неделя		составление комплекса упражнений на развитие быстроты движений
97	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места зачетный урок	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Выполняют норматив - прыжок в длину с места. Анализируют результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	33 неделя		составление комплекса ОРУ на развитие координационных способностей
98	Легкая атлетика. Метание малого мяча, зачетный урок	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих	33 неделя		составление комплекса упражнений на развитие

		физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности			гибкости
99	Легкая атлетика. Равномерный бег (1км)	Демонстрируют технику выполнения гладкого равномерного бега; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	33 неделя		составление комплекса ОРУ на развитие выносливости
100	Легкая атлетика. Равномерный бег (1км)	Демонстрируют технику выполнения гладкого равномерного бега; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	34 неделя		Олимпийские чемпионы России
101	Легкая атлетика. Равномерный бег (1км)	Демонстрируют технику выполнения гладкого равномерного бега; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	34 неделя		зимние виды спорта
102	Легкая атлетика. Равномерный бег. Подведение итогов.	Демонстрируют технику выполнения гладкого равномерного бега; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	34 неделя		летние виды спорта

Приложение 1

Гигиеническими требованиями к режиму образовательного процесса установлен температурный режим по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период года (приложением № 7 к СанПин 2.4.2.2821-10), в том числе при проведении уроков «Физической культуры» по разделу «Лыжная подготовка».

Возраст и спортивная квалификация	Тихий ветер до 2м/сек. Снег падает тихо, деревья спокойны, дым из труб поднимается прямо или слегка отклоняется	Ветер умеренный, 2 -5 м/сек. Снег сдувается с крыш, деревьев, метет по земле, дым отклоняется в направлении ветра	Сильный ветер 10-15 м/сек, Снег бьет в лицо, затрудняет дыхание и ходьбу. Деревья резко качаются. Дым прибивает к земле	Штормовой ветер более 15 м/сек. Пурга. Ломаются ветки деревьев.
Школьники 1 – 3 классы	Не ниже -12° С	Не ниже -10° С	Не ниже -4° С занятия проводятся вблизи от школы не более 45 мин.	Вне зависимости от температуры воздуха занятия не проводятся
Школьники 4 – 5 классы	Не ниже -14° С	Не ниже -12° С	Не ниже -6° С занятия проводятся вблизи от школы не более 45 мин.	
Школьники 6 - 7 классы	Не ниже-15° С	Не ниже -14° С	Не ниже -8° С. Занятия проводятся вблизи школы не более 45 мин.	
Школьники 8-9 классы	Не ниже -18° С	Не ниже-16° С	Не ниже -10° С	

*При неблагоприятных погодных условиях тематическое планирование может быть изменено согласно таблице 1.1

Подвижные игры (16 ч)

51	Волейбол. Основные тактические действия	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	17 неделя		§ 16 стр. 162-164
52	Волейбол. Основные тактические действия	играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	18 неделя		§ 16 стр. 162-164
53	Волейбол. Основные тактические действия	играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	18 неделя		§ 16 стр. 162-164
54	Волейбол. Совершенствование основных технических действий	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;	18 неделя		§ 16 стр. 162-164
55	Волейбол. Совершенствование основных технических действий	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;	19 неделя		§ 16 стр. 162-164
56	Волейбол. Совершенствование основных технических действий	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;	19 неделя		§ 16 стр. 162-164
57	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	19 неделя		§ 15 стр. 158-162
58	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	20 неделя		§ 15 стр. 158-162

