

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
" Александровская школа"  
Красногвардейского района  
Республики Крым  
(МБОУ " Александровская школа" )

РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании методического объединения эстетического и спортивно-тех- нологического цикла токол от 30.08 2022г №04 Руководитель А.Т.Манин	И	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора В.Н. Суркова	УТВЕРЖДЕНО Приказом «Александровская от « 31.08.2022 г. № 309 Директор И.В. Супрун
--	---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
6 класс  
(ФГОС)  
Срок реализации:  
2022/2023 учебный год

Составлена  
учителем  
физической культуры  
Маниным А.Т.

Александровка 2022г.

02-08

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	3
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	9
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.	12

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 6 класса МБОУ «Александровская школа». Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».
4. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы». Москва, «Просвещение», 2012;
5. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014г.
6. Основной учебник: Матвеев А.П. «Физическая культура». 6-7 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва. «Просвещение» 2017г.
7. Методические рекомендации об особенностях преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2021/2022 учебном году.

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа по предмету составлена с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Александровская школа», календарного плана воспитательной работы на 2021/2022 учебный год.

### 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники 6 класса должны:

#### **Знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.
- укреплять здоровье, способствовать улучшению осанки, профилактике плоскостопия; содействовать гармоническому физическому развитию.
- способствовать выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщаться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формировать уважительное отношение к культуре других народов;
- развивать мотивацию учебной деятельности и личностный смысл учения;
- развивать доброжелательность, и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание другим людям;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установки на безопасный здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на

развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные и подвижные игры, и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

#### **Познавательные УУД:**

-владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владеть знаниями по организации и проведению занятий физической культурой, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

-осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх;

-выражать творческое отношение к технике выполнения элементов спортивных игр.

-объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;

- осознать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с мячом.

-объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.

-уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

#### **Регулятивные УУД:**

-уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-уметь принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владеть умением предупреждать конфликтные ситуации находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

-уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

-уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;

-уметь адекватно воспринимать указания учителя;

-оценивать правильность выполнения основных технических действий;

-развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;

-развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;

-прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

-повышать уровень общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

-уметь регулировать число повторений и скорость выполнения упражнений, развивать координацию движений, ловкость.

-планирование и оценка своей деятельности на уроке, анализ.

#### **Коммуникативные УУД:**

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

-воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;

-прививать стойкий интерес к занятиям физической культурой, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей;

-поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность; участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

-владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

-участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;

-участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;

-уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-развивать творчество, инициативу в двигательных действиях; прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся;

-способствовать повышению общего функционального состояния организма;

-формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;

- поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей.

#### **Предметные УУД:**

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

-выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;

-уметь правильно выполнять технические и тактические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;

-развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость ,силу;

-моделировать универсальные умения контролировать выполнение технических действий в спортивной игре, выявлять характерные ошибки в технике;

-взаимодействовать в парах, в группах и в команде; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

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

-формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### **Личностные УУД:**

- научить ценить и принимать базовые ценности добро, терпение, настоящий друг;
- формировать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью;
- помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- создавать положительный эмоциональный настрой к взаимодействию учителя и обучающегося;
- создать условия для понимания обучающимися задач урока;
- достигать личностно значимых результатов в физическом совершенствовании;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные и 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 игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

### **Предметные результаты.**

#### **Обучающиеся 6 класса получают возможность научиться:**

- владеть знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности и правилами проведения закаляющих процедур;
- выполнять контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации проведении самостоятельных форм занятий;
- 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетики, гимнастики, футбола, кроссовой подготовки, баскетбола, волейбола, принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе;

-выполнять самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;

-выполнять контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;

-соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Обучающиеся 6 класса научатся:**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничны физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни;

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- уметь правильно дышать во время бега, правильно распределять свои силы по дистанции;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- соблюдать технику безопасности во время игры.
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- соблюдать нормы поведения в коллективе, помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Теоретические знания о физической культуре:**

- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.
- Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
- Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
- Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.
- Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
- Анализ техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу.
- Воздушные (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).
- Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
- Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).
- Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.
- Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня.
- Правила техники безопасности на уроках физической культуры.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).
- Основные правила игры футбола, баскетбола, стритбола, волейбола и подвижных игр.
- Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, гимнастики, футбола, кроссовой подготовки, баскетбола, волейбола.
- Самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;
- Контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Одним из результатов реализации рабочей программы воспитания станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Рабочая программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

### **Физическое совершенствование:**

#### **Легкая атлетика- 21 ч.**

Техника безопасности. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом. Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Медленный равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8м. Метание мяча на дальность. броски набивного мяча с разных положений. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний в процессе уроков. Спортивные игры.

#### **Гимнастика с элементами акробатики- 21 ч.**

Техника безопасности. Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Строевые упражнения. . Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, в кругу, на гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация (серии кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Висы и упоры: мальчики: подтягивание в висе; упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре. Девочки: смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами. Лазание по канату в 3 и 2 приема. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100 – 110см). Упражнения на гимнастической стенке. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от скамейки (д); приседания на одной ноге с поддержкой; наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа за 1мин, прыжки через скакалку за 20сек. прыжки в полуприседе; Упражнения для развития гибкости. Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Подвижные игры с элементами гимнастики. Спортивные игры.

### **Баскетбол-21ч.**

Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; Ведение мяча (в низкой, средней и высокой стойке) на месте, в движении, с обводкой фишек, с изменением направления и скорости движения, с отскоком мяча на разную высоту. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, ) на месте и в движении; Бросок мяча двумя руками от груди по кольцу с места и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Броски мяча с различных дистанций. Ведение мяча, «двойной шаг», бросок по кольцу. Штрафные броски. Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Стритбол. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д).

### **Футбол-14ч.**

Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу: внутренней и внешней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей) в движении; Ведение мяча изученными способами с обводкой фишек. Вбрасывания мяча из разных исходных положений; Жонглирование мяча ногой, бедром, головой. Отвлекающие действия (финты): «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; Отборы мяча: изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. Элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной во время ловли мяча на выходе.

Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; защите: выбор момента и способа действия для перехвата мяча;

Групповые действия в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки; в защите: выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками. Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие);

Мини-футбол; учебная игра по упрощенным правилам.

### **Волейбол-14ч.**

Техника безопасности. Правила игры. Расстановка и переход игроков. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Передвижения, остановки, повороты, стойки (приставные шаги). Передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой). Нижняя боковая подача мяча. Нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу). Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Поддай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и др.). Игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Кроссовая подготовка-11ч.**

Техника безопасности. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Знания о питьевом режиме; об особенностях бега на средние и длинные дистанции; контролирует самочувствие. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Чередование ходьбы и бега 6-8 мин. Равномерный медленный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Техника и тактика бега на длинные дистанции.. Кросс 500м, 1000м, Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

#### 4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Разделы программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	День солидарности в борьбе с терроризмом. День памяти жертв фашизма. Куликовская битва. День космонавтики. Гагаринский урок «Космос-это мы».	21ч
2	Кроссовая подготовка	День памяти войсковой казачьей славы. День бабушек и дедушек в России. Начало операции по освобождению Крыма от немецко-фашистских захватчиков.	11ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	80 лет со Дня проведения военного парада на Красной площади в 1941 году. День Неизвестного Солдата. Единый урок «Права человека». Всемирный день ребёнка. День матери в России. День героев Отечества.	21ч
4	Баскетбол	125 лет со дня рождения Константина Константиновича Рокоссовского (1896-1968), военачальника. День полного освобождения Ленинграда.	21ч
5	Футбол	Неделя безопасности дорожного движения. Всероссийский открытый урок ОБЖ (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации). День Победы советского народа ВОВ 1941-1945 годов. День государственного флага Российской Федерации	14ч
6	Волейбол	Окончание Сталинградской битвы. День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Международный день родного языка. День защитника Отечества. Масленичная неделя. День воссоединения Крыма и России.	14ч
7	Всего		102ч