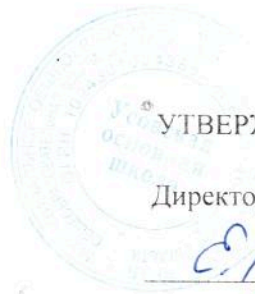


Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение основная общеобразовательная школа дер. Усовы Оричевского района Кировской области

Усовская основная школа

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
29.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е. М. Страхова

Приказ № 1

От 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс: 6

Учитель: Тулакин Андрей Викторович

2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее-ООП ООО).

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе

Примерной программы основного общего образования и авторской программы по «Физической культуре» 5-9 классы под редакцией В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2019 г.

Программа рассчитана на 2 учебных часа в неделю и 68 часов в год.

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

### **Планируемые личностные результаты**

#### **У обучающегося будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знания об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

#### **Обучающийся научится:**

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин -мальчики и до 15 мин –

девочки; после быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину и в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10-12м) с использованием 4-шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и трёх шагов разбега в вертикальную и горизонтальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по движущейся цели с 10-12м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорный прыжок через козла в длину – мальчики и в ширину – девочки; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) состоящих из 6 элементов или комбинацию из 6 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок – мальчики, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по упрощённым правилам;

- демонстрировать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью - бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; 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 не достаточную физическую подготовленность;

- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Ученик получит возможность для формирования:**

- навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- максимального проявления физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- освоения социальных норм, правил поведения, включая взрослые и социальные сообщества;

- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

### **Метапредметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

##### **коммуникативные УУД:**

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

- учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- ясно, логично и точно объяснять свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

#### **познавательные УУД:**

- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- ориентироваться в различных источниках информации;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организаторских задач;
- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

#### **регулятивные УУД:**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий предложенных учителем, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- правильно оценивать выполнение учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности.

### **Планируемые предметные результаты**

#### ***Обучающийся научится***

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- выполнять различные физические упражнения с целью использования их в режиме учебной и познавательной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владеть технико-тактическими приёмами базовых видов спорта и их применения в игровой и соревновательной деятельности;
- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, и особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями;
- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям на занятиях физической культурой;
- осуществлять самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;
- осуществлять приёмы по страховке и само-страховке во время занятий физическими упражнениями;
- осуществлять приёмы массажа и самомассажа;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведению самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактике травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировке и использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- составлять индивидуальные комплексы и планы конспекты физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности и дозировку физической нагрузки.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5.0	5.6	6.1	5.1	5.8	6.2
2	Бег 60м. (сек)	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
3	Бег 1000м (мин, сек)	4.20	4.50	5.30	4.40	5.25	5.50
4	Метание мяча 150г на дальность (м)	34	28	25	22	18	14
5	Прыжок в длину с места	175	160	150	165	145	140
6	Поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту (раз)	35	30	25	32	27	22
7	Подтягивание: мальчики – в висе; девочки – из положения лежа	7	4	3	17	11	9
8	Челночный бег 3X10 (сек)	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
9	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	130	120	100	120	110	100
10	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	100	80
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	20	10	15	10	5
12	Наклоны вперед из полож стоя, см	7	4	1	10	5	1

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### **Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков).**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

#### **Физическая культура (основные понятия) (в процессе проведения уроков).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной деятельности (в процессе проведения уроков)**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.*

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физ. пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.*

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### **Гимнастика с основами акробатика (12ч.)**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лёгкая атлетика (18ч.)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения на различные дистанции. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лыжная подготовка (12ч.)

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижения на лыжах на заданное расстояние. Техника попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. Техника передвижения на лыжах основными ходами; варианты подъёмов и спусков

Спортивные игры: Баскетбол (11ч.)

Овладение техникой броска, техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам. Развитие координационных, скоростных способностей

Спортивные игры: Волейбол(15ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

## Учебно-тематический план

Содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Гимнастика с основами акробатики	12
Лёгкая атлетика	18
Лыжная подготовка	12
Спортивные игры - баскетбол	11
Спортивные игры - волейбол	15
<b>Итого:</b>	<b>68</b>

Классификация обучающихся в зависимости от состояния здоровья, особенности оценивания детей из специальной и подготовительной групп здоровья, требования и нормативы комплекса ГТО, гигиенические требования к уроку физкультуры определены в следующих нормативных актах:

- ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (далее — Закон об образовании).
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г. (далее — Закон о спорте).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» № 189 от 29.12.2010 (далее — СанПиН).
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» № 13-51-263/123 от 31.10.2003 г. (далее — Письмо).
- «Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» утв. Минобрнауки России, Минспортом России от 31.10.2014.
- Постановление Правительства «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» № 540 от 11.06.2014 г.
- Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» № 575 от 8.06.2014 г.
- Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 25 декабря 2013 г. N 1394).
- Порядок заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов, утв. Приказом Минобрнауки России от 14.02.2014 № 115.
- Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой, утв. приказом Минздрава России от 21.12.2012 № 1346н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них".
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 15 июля 2014 года № 08-888«Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету "Физическая культура"».
- Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья".

В соответствии с Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" на уроке физкультуры дети распределяются на несколько групп:

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств**

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5.0	5.6	6.1	5.1	5.8	6.2
2	Бег 60м. (сек)	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
3	Бег 1000м (мин, сек)	4.20	4.50	5.30	4.40	5.25	5.50
4	Метание мяча 150г на дальность (м)	34	28	25	22	18	14
5	Прыжок в длину с места	175	160	150	165	145	140
6	Поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту (раз)	35	30	25	32	27	22
7	Подтягивание: мальчики – в висе; девочки – из положения лежа	7	4	3	17	11	9
8	Челночный бег 3X10 (сек)	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
9	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	130	120	100	120	110	100
10	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	100	80
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	20	10	15	10	5
12	Наклоны вперед из положения стоя, см	7	4	1	10	5	1

№ Урока	Наименование раздела и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректиров. сроки прохождения
	<b>Лёгкая атлетика – 13 ч</b>	===	===
1	Инструктаж по охране труда № 16. Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Самоконтроль.	06.09	
2	Специальные беговые упражнения. Высокий старт от30 до 40м. Игры эстафеты.	08.09	
3	Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м. Развитие скоростных качеств. Игры с мячом.	13.09	
4	Бег с ускорением от 40 до 60м. Тестирование бега на 30м. Развитие скоростных способностей. Игры с мячом.	15.09	
5	Эстафетный бег. Минутный бег. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в беге.	20.09	
6	Тестирование челночного бега 3x10м. Старты из различных исходных положений. Игры с мячом.	22.09	
7	Бег на результат - 60 м. Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка Игры с мячом.	27.09	
8	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты со скакалками, мячами.	29.09	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	04.10	



10	Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега.	06.10	
11	Тестирование техники метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами.	18.10	
12	Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами.	20.10	
13	Тестирование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	25.10	
	<b>Спортивные игры (баскетбол) – 6 ч</b>	---	-----
14	Охрана труда на уроках спортивных игр. Баскетбол – техника передвижений, поворотов, остановок.	27.10	
15	Баскетбол. Основные приёмы игры баскетбол. Совершенствование техники движений.	01.11	
16	Баскетбол. Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов.	03.11	
17	Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Броски мяча в корзину.	08.11	
18	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.	10.11	
19	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.	14.11	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч</b>	---	
20	Гимнастика. Охрана труда на уроках. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Развитие координационных способностей.	15.11	
21	Выполнение команд в строю. Размыкание и смыкание на месте Бег «Змейкой». Овладение организаторскими умениями – подача команд.	17.11	
22	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения на месте. Акробатические комбинации. Выполнение упражнения «планка».	29.11	
23	Составление простейших акробатических комбинаций. Подача команд, демонстрация упражнений. Акробатические комбинации – 2 кувырка вперёд слитно.	01.12	
24	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы и бега. Акробатические комбинации – «мост» из положения стоя с помощью.	06.12	
25	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с партнёром. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	08.12	
26	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. «Угол» на гимнастической стенке.	13.12	
27	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря (скамейки, обручи, скакалки, маты)	15.12	
28	Общеразвивающие упражнения с различными	20.12	

	способами сочетания рук и ног Тест на гибкость Игра эстафета со скакалками, с набивными мячами.		
29	Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии. Тест. Эстафета с гимнастическими предметами.	22.12	
30	Прыжки через скакалку за 1 мин. Овладение организаторскими умениями – помощь в оценке результатов.	27.12	
31	Техника выполнения опорного прыжка. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Игра эстафета.	29.12	
	<b>Лыжная подготовка – 12 ч</b>	---	
32	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Охрана труда на уроках.	10.01	
33	Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Передвижение по учебной лыжне ранее изученными способами передвижений.	12.01	
34	Техника попеременного двухшажного хода. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	17.01	
35	Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	19.01	
36	Виды лыжного спорта. Освоение техники одновременного двухшажного хода.	24.01	
37	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Применение лыжных мазей.	26.01	
38	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Определение признаков переохлаждения или обморожения при занятиях лыжной подготовкой. Торможение и поворот упором.	26.01	
39	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Первая помощь при обморожении и травмах. Эстафета с лыжными палками.	02.02	
40	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Подъём «ёлочкой».	07.02	
41	Самоконтроль за физической нагрузкой. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «С горки на горку».	09.02	
42	Самоконтроль за физической нагрузкой. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «С горки на горку».	14.02	
43	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Игра «Эстафета лыжника».	16.02	
	<b>Спортивные игры – баскетбол – 5 ч.</b>	---	
44	Баскетбол. Охрана труда на уроках спортивных игр. Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом.	28.02	
45	Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.	02.03	
46	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Взаимодействие двух игроков Игра «Отдай мяч и выйди».	07.03	
47	Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления защитника	09.03	

	ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).		
48	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	14.03	
	<b>Спортивные игры – волейбол – 15 ч</b>	---	
49	Волейбол. История волейбола. Требования к технике безопасности. Основные приёмы игры. Игры с мячом.	16.03	
50	Волейбол. Терминология игры. Основные приёмы игры Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке	22.03	
51	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	22.03	
52	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	28.03	
53	Волейбол. Техника приёма мяча. Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	30.03	
54	Волейбол. Техника передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	04.04	
55	Волейбол. Передача мяча над собой. Специальные упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	06.04	
56	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара.	18.04	
57	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	20.04	
58	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	25.04	
59	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара.	27.04	
60	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	02.05	
61	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	04.05	
62	Волейбол. Передача мяча над собой – тест. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	10.05	
63	Волейбол. Элементы учебной игры в волейбол. Овладение организаторскими способностями – подача команд, проведение соревнований.	11.05	
	<b>Лёгкая атлетика – 5 ч</b>	---	
64	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Игра – эстафета с передачей легкоатлетической палочки.	16.05	
65	Развитие двигательных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	18.05	
66	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	23.05	

67	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Игры с мячом.	25.05	
68	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	30.05	
<b>Итого:</b>		<b>68 ч</b>	

#### *4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение*

##### **Перечень учебно – методического обеспечения**

###### **Для учителя**

- 1 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2011.
- 2 Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под редакцией В.И. Ляха . – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
- 3 Физическая культура. 1 – 11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевич / авт. –сост. А. Н. Калинов, Г. И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2011.
- 4 Физкультура. 5 – 11 классы: календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе/ авт.- сост. В. И. Виненко. – Волгоград: Учитель. 2011.
- 5 Физическая культура. Методические рекомендации. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
- 6 Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.

###### **Для обучающихся**

- 1 Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под редакцией В.И. Ляха . – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

###### **Образовательные электронные ресурсы**

1. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Информационный интернет-портал по физкультуре
2. <http://www.encyclopedia.ru> - Каталог электронных энциклопедий (ссылки) по разным направлениям.
3. <http://www.school.edu.ru/> - Российский образовательный портал