

Рассмотрено на заседании  
Предметной комиссии  
предметов  
естеств. - мат. цикла  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.  
Принято на педсовете  
Протокол № 15 от 30.08.2022 г.  
Утверждено директором школы  
Приказ № 163 от 30.08.2022 г.

Составлено в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
основного общего образования



### Рабочая программа

по гражданской культуре  
для учащихся 6, 9, 5 класса

Составлена учителем Мухоморова Е.А.  
Категория высшая  
ФИО Мухоморова Е.А.

г. Ижевск, 2022- 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- 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.

### Обязательный минимум содержания

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. [Приказа](#) Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической

подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультурпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:  
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;  
уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на

различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика».** С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

## **ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **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.

### **ТРЕБОВАНИЯ**

### **К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ОБЩУЮ ШКОЛУ**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м 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; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с

места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)**

#### **6 класс**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию



разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**Практическая часть**

**6 класс**

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через

сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание

движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности,

прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и	6,7 и	6,3-5,8	5,3 и
		12	6,4	5,8-5,4	ниже	выше	6,2-5,6	ниже
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и	10,2 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,5	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,1	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		15	9,6	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
				7,7	9,7		8,5	

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	154-177	183
		14	160	180-195	210	139	158-179	192
		15	163	183-205	220	143		194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	6 класс.	
		3 часа в неделю	
1.	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	
2.	<b>Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол – 19</b>	
		<b>Футбол - 5</b>	
		<b>Волейбол - 14</b>	
3.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>29</b>	
4.	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
5.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>15</b>	
6	<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе уроков</b>	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 класс**

Четверть	№ урока	Раздел урока	Темы	Знания и умения	Формы контроля
	<b>3 ч.</b>				
1 Четверть	1.	Легкая атлетика	Повторный инструктаж по ОТ ТБ на занятиях л/а. Подвижные игры.	Правила Т.Б	Беседа
	2.	Легкая атлетика	Основы знаний. Сов. техники высокого старта, стартового разгона. Бег 30м.	Техника старта	Педагогическое наблюдение
	3.	Легкая атлетика	. Бег с высокого старта.( 20,30,40,50 м) Спец. беговые упражнения.	Техника старта Хронометраж	Педагогическое наблюдение
	4.	Легкая атлетика	Бег с максимальной скоростью(3x50м.) Эстафеты ,старты из различных положений.	Техника бега	Зачет
	5.	Легкая атлетика	Эстафеты с передачей палочки. Подвижные игры.	Техника эстафетного бега	Педагогическое наблюдение
	6.	Легкая атлетика	Прыжки с места, многоскоки. Подтягивание , упражнения на мышцы брюшного пресса.	Техника прыжка	Педагогическое наблюдение
	7.	Легкая атлетика	Длительный бег (до 12-15 мин.) Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки.		Педагогическое наблюдение
	8.	Легкая атлетика	ОРУ с набивными мячами. Развитие выносливости.	Техника выполнения упражнения	Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение

	9.	Легкая атлетика	Бег 1500 метров. Подвижная игра	Техника бега	Педагогическое наблюдение
	10.	Легкая атлетика	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры для развития быстроты и ловкости.	Техника прыжка	Педагогическое наблюдение
	11.	Легкая атлетика	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Упражнения для развития силы (рукоход, перекладина).	Техника прыжка Техника метания Тест	Зачет
	12.	Легкая атлетика	Метание малого мяча с 3-5 шагов. Прыжок в длину с места с на результат.	Техника метания Тест	Зачет
	13.	Легкая атлетика	Метание малого мяча с разбега. Бег 60 м.	Тест	Педагогическое наблюдение
	14.	Легкая атлетика	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу. Метание малого мяча в вертикальную цель с 12 – 16 метров.	Техника метания	Педагогическое наблюдение
	15.	Баскетбол	Правила ТБ на занятиях. Правила игры в баскетбол	Правила Т.Б Техника передвижений,	Беседа Педагогическое наблюдение
	16.	Баскетбол	Передвижения, перемещения с изменением направления и скорости; остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте и в движении(в парах).ОФП. Челночный бег 3 *10 метров. Гибкость – наклон вперед из положения стоя. Эстафеты на развитие скорости.	перемещений и техника владения мячом Тест	Зачет Педагогическое наблюдение
	17.	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Специальные беговые упражнения. Ускорения, многоскоки. Пресс за 30 сек.	Техника передвижений, перемещений и техника владения мячом Тест	Зачет Педагогическое наблюдение

	18.	Баскетбол	Бросок мяча одной и двумя руками с места (после ловли). Ведение мяча «змейкой». Подвижные игры. «Веселые старты». ОРУ с мячами.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
	19.	Баскетбол	Бросок мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Вырывание, выбивание мяча. Бег до 15 минут. Развитие гибкости. «Пионербол».	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
	20.	Баскетбол	Комбинация из освоенных элементов. Бросок мяча с «точек». «Круговая тренировка». ОРУ у гимнастической стенки.	Правильное выполнение	Педагогическое наблюдение
	21.	Баскетбол	Позиционное нападение 5 – 0 без изменения позиций игроков. Вырывание, выбивание мяча..	Тактические действия	Педагогическое наблюдение
	23.	Баскетбол	Комбинация. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 * 10 метров.	Техника владения мячом Тест	Педагогическое наблюдение Контроль
	24.	Баскетбол	Ведение мяча в низкой, высокой, средней стойке Броски с «точек»(К).одтягивание. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	Техника владения мячом Тест	Педагогическое наблюдение Контроль
	25.	Баскетбол	Комбинация(К). Подвижные игры на развитие скоростных способностей и координации. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
	26.	Баскетбол	Двусторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола. Эстафеты. Подвижные игры.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
	27.	Баскетбол	Подведение итогов. Спортивные игры.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение



					ние
2 Четверть	28	Гимнастика с основами акробатики	Т.Б на уроках Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 (варианты), из колоны по2 и по 4 в колонну по1 (варианты). Перекаты боком вперед и назад.	Правила Т.Б Перестроения в движении	Беседа Педагогическое наблюдение
	29	Гимнастика с основами акробатики	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 (варианты), из колоны по2 и по 4 в колонну по1 (варианты). Перекаты боком вперед и назад.	Перестроения в движении	Педагогическое наблюдение
	30	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.	Техника выполнения акробатических упражнений	Педагогическое наблюдение
	31	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения ОРУ с мячами и обручами. Вис прогнувшись и согнувшись. Подтягивание из виса и подъем ног в висе Кувырки вперед и назад Стойка на лопатках.	Техника выполнения гимнастических упражнений	Педагогическое наблюдение
	32	Гимнастика с основами акробатики	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Опорный прыжок : ноги врозь (д),согнув ноги (м) ( козел, высота 80-100 см). Подтягивание из виса и подъем ног в висе. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.	Техника выполнения гимнастических упражнений	Педагогическое наблюдение
	33	Гимнастика с основами акробатики	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Вис прогнувшись и согнувшись. Упражнения в равновесии на бревне. Упражнения на брусьях: ходьба на руках.	Техника выполнения гимнастических упражнений	Педагогическое наблюдение
	34	Гимнастика с основами акробатики	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Опорный прыжок : ноги врозь (д),согнув ноги (м) ( козел, высота 80-100 см). Подтягивание из виса и подъем ног в висе. Лазание по гимнастической стенке горизонтально лицом к стенке.	Техника выполнения гимнастических упражнений	Педагогическое наблюдение
	35	Гимнастика с основами акробатики	ОРУ с предметами ( мячи и гимнастические палки). Подтягивание из виса и подъем ног в висе Вис прогнувшись и согнувшись. Упражнения в равновесии на бревне Упражнения на брусьях:- ходьба на руках , махи в упоре.	Техника выполнения гимнастических упражнений	Педагогическое наблюдение
	36	Гимнастика с основами акробатики	Опорный прыжок : ноги врозь (д),согнув ноги (м) ( козел, высота 80-100 см). Прыжки со скакалкой. Упражнения в равновесии на бревне	Повторение техники выполнения гимнастических	Педагогическое наблюдение

			Упражнения на брусьях: сед ноги врозь	упражнений	
37.	Гимнастика с основами акробатики	Прыжки со скакалкой. Стойка на лопатках. Подтягивание из виса и подъем ног в висе Упражнения в равновесии на бревне Упражнения на брусьях: размахивание в упоре – соскок с поворотом с опорой на жердь.	Техника выполнения гимнастических упражнений	Педагогическое наблюдение	
38.	Гимнастика с основами акробатики	Подтягивание из виса лежа Прыжки со скакалкой.. Подтягивание из виса и подъем ног в висе Лазание по гимнастической стенке спиной к стенке. Подвижные игры на развитие координации.	Техника выполнения гимнастических упражнений	Педагогическое наблюдение Зачет	
39.	Гимнастика с основами акробатики	Комбинация из разученных элементов в акробатике. Подтягивание из виса лежа . Прыжки со скакалкой. Стойка на лопатках..	Повторение техники выполнения комбинации в акробатике	Педагогическое наблюдение Зачет	
40.	Гимнастика с основами акробатики	Комбинация из разученных элементов в акробатике. Опорный прыжок : ноги врозь (д),согнув ноги (м) ( козел, высота 80-100 см). Прыжки со скакалкой. Подтягивание из виса и подъем ног в висе. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.	Повторение техники выполнения комбинации в акробатике и в опорном прыжке.	Педагогическое наблюдение Зачет контроль	
41.	Гимнастика с основами акробатики	Комбинация из разученных элементов в акробатике. Опорный прыжок : ноги врозь (д),согнув ноги (м) ( козел, высота 80-100 см). Прыжки со скакалкой. Подтягивание из виса и подъем ног в висе	Техника выполнения комбинации в акробатике и опорном прыжке	Педагогическое наблюдение Зачет	
42.	Баскетбол.	Упражнения на развитие координации(бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча).	Упражнения на развитие координации	Педагогическое наблюдение	
43.	Баскетбол.	Остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.	Техника в баскетболе	Педагогическое наблюдение	
44.	Баскетбол.	Совершенствование передачи и приема мяча после отскока от пола(с перемещениями). ОРУ с мячами.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение	

	45.	Баскетбол.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игровые задания с ведением мяча.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
	46.	Баскетбол.	Бросок мяча в корзину 2 руками от груди с места.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
	47.	Баскетбол.	Бросок мяча двумя руками после ведения. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
	48.	Баскетбол.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Подведение итогов.	Правила игры	Педагогическое наблюдение
3 Четверть	49-50	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях. Прохождение до 2км. Спуски и подъемы.	Правила Т.Б. Техника спуска и подъема	Беседа Педагогическое наблюдение
	51	Волейбол	Тб на уроках волейбола. Правила игры. Стойки игрока. Передачи мяча в парах и над собой. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Правила Т.Б. и правил игры. Техника передачи мяча	Беседа Педагогическое наблюдение
	52-53	Лыжная подготовка	Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни или круга. Обучение одновременному 2х шажному ходу (работа рук). Отрезки 5х50м. с переменной скоростью. Прохождение 2км.	Техника лыжного хода	Педагогическое наблюдение
	54	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками на месте . Передача мяча над собой.	Техника передачи мяча	Педагогическое наблюдение
	55-56	Лыжная подготовка	Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни или круга. Обучение одновременному 2х шажному ходу(работа ног). Спуск в низкой стойке. Обучение подъему «елочкой».	Техника лыжного хода	Техника владения мячом
	57	Волейбол	«Пионербол».	Техника владения мячом	Техника владения мячом
	58-59	Лыжная подготовка	Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни или круга. Совершенствование попеременного 2х шажного хода. Передвижение по слабо-пересеченной	Техника лыжного хода	Техника владения мячом

			местности до 3 км . Игры и игровые задания.		
60	Волейбол		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. Прием подачи снизу.	Техника владения иячом	Техника владения иячом
61-62	Лыжная подготовка		Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни или круга. Спуски в различных стойках. Торможение и поворот упором Подъем «елочкой». Эстафеты.	Техника спусков и торможений	Техника владения иячом
63	Волейбол		Нижняя прямая подача. Круговая тренировка на силу, прыгучесть и координацию.	Техника владения иячом	Техника владения иячом
64-65	Лыжная подготовка		Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни или круга. Совершенствование П2х ш.хода и Одн. 2х хода. Передвижение по среднепересеченной местности до 3.5 км.	Техника лыжных ходов	Педагогическое наблюдение Зачет
66	Волейбол		Совершенствование освоенных элементов волейбола(К). Тактика игры ( 6-0 без изменения позиций)	Техника владения иячом	Техника владения иячом
67-68	Лыжная подготовка		Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни или круга. Прохождение дистанции 2 км.. Игровые задания на склоне.	Техника лыжных ходов При прохождении дистанции на скорость	Педагогическое наблюдение Зачет
69	Волейбол		Эстафеты с мячами. Игра по упрощенным правилам волейбола. Тактика игры ( 6-0 без изменения позиций)	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
70-71	Лыжная подготовка		Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни или круга Передвижение по среднепересеченной местности до 2,0 км. Спуски и подъемы	Техника передвижения на склоне	Педагогическое наблюдение
72	Волейбол		Нижняя прямая подача. Мяча через сетку с лицевой линии площадки.. Игра по упрощенным правилам волейбола и пионербол.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение

	73-74	Лыжная подготовка	Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни или круга. Подвижные игры с предметами на склоне, используя изученные повороты и торможения.	Техника передвижения	Педагогическое наблюдение
	75	Волейбол	Передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
	76-77	Лыжная подготовка	Подвижные игры. Эстафеты.		Педагогическое наблюдение
	78	Волейбол	Игра в волейбол по правилам. Подведение итогов..	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
4 Четверть	79	Волейбол	ТБ на занятиях. ОФП.	Правила Т.Б	Беседа
	80	Волейбол	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.	Техника подачи	Педагогическое наблюдение
	81	Волейбол	Эстафеты с волейбольными мячами.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
	82	Футбол	Технические приемы и тактические действия в футболе ТБ при обучении футболу.	ТБ. Техника владения мячом	Беседа. Обучение. Педагогическое наблюдение
	83-84	Футбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема..	Техника владения мячом	Обучение. Педагогическое наблюдение
	85-86	Футбол	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; Двусторонняя игра.	Техника владения мячом	Обучение. Педагогическое наблюдение

87-88	Волейбол	Круговая тренировка на развитие физических качеств. Двусторонняя игра.	Техника владения мячом	Педагогическое наблюдение
89	Легкая атлетика	Развитие выносливости. ОРУ у гимнастической стенки.	ОРУ	Педагогическое наблюдение
90	Легкая атлетика	Спец. Беговые упражнения Старт с опорой на 1 руку. Стартовый разгон.	Техника старта	Педагогическое наблюдение
91	Легкая атлетика	Спринтерский бег.(стартовый разгон – бег по дистанции – финиширование) «Веселые старты»	Техника старта	Педагогическое наблюдение
92	Легкая атлетика	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры. Эстафеты.	Техника прыжка.	Педагогическое наблюдение
93	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность. Старт с опорой на 1 руку.	Техника метания	Педагогическое наблюдение
94	Легкая атлетика	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	Техника метания.	Педагогическое наблюдение
95	Легкая атлетика	Бег до 2000 м (с переходом на ходьбу )	Техника бега на дл. Дистанци	Педагогическое наблюдение
96	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность и в цель ( 8-10м.).	Техника метания.	Педагогическое наблюдение
97	Легкая атлетика	Челночный бег 3 * 10 м., прыжок в длину с места. Пресс за 30 сек.	Техника выполнения упражнений.	Педагогическое наблюдение зачет
98	Легкая атлетика	Подтягивание. Бег 60 м.	Техника бега. СУ	Педагогическое наблюдение зачет
99	Легкая атлетика	Подвижные игры. Бег 1500 м.	Техника и тактика бега	Педагогическое наблюдение зачет

	100	Легкая атлетика	Л/А эстафеты.	Передача эстафетной палочки	Педагогическое наблюдение
	101	Легкая атлетика	Подвижные игры.	Правила игр	Педагогическое наблюдение
	102	Легкая атлетика	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	Правила игр	Педагогическое наблюдение

**Примерные темы рефератов для учеников освобожденных от уроков физической культуры, специальной группы здоровья, а также тех, кто длительное время был освобожден от уроков по состоянию здоровья.**

- 1 Здоровый образ жизни.
1. Закаливание организма
2. Для чего нужен урок «Физическая культура»
3. Спортсмены Удмуртии.
4. Что такое «Олимпийские игры»
5. Правила соревнований спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол)
6. Основные виды плавания (кроль, кроль на спине, брасс)
7. Плавание. История возникновения.

**Список литературы**

Методическая литература:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 1-11кл. Просвещение. 2003г.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –  
2-е издание, переработанное и дополненное. - М.: Физкультура и спорт, 2000г.

Основная литература:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 1-11кл. Просвещение. 2003г.