

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

ГБОУ «Сорокская сойотская школа интернат среднего (полного) общего образования»

| | | |
|--|--|---|
| <p>«Согласовано» Председатель МО <u>Шорноева С.А. / <i>Сшор</i> /</u> ФИО подпись Протокол № <u>1</u> от « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2022г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по УМР <u>Бадеева Т.Г. / <i>Бадеева</i> /</u> ФИО подпись « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2022г.</p> | <p>«Утверждаю» директор ГБОУ «ССШСО» <u>Ниндакова З.У. / <i>Ниндакова</i> /</u> ФИО подпись Приказ № <u>207/1</u> от « <u>20</u> » <u>мая</u> 2022г. М.П.</p> |
|--|--|---|

Рабочая программа

по предмету Физическая культура 6 класс
предмет, класс и т.п.

Путункеева Жаргалма Пурбоевна – учитель физической культуры
Ф.И.О., должность

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 11
от « 01 » сентября 20 22 г.

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по **физической культуре 6 класс** составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 г.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101).
3. Примерная программа по физической культуре для основного общего образования.
4. Учебный план государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Сорокская сойотская школа-интернат среднего общего образования», утверждённого приказом директора школы от 26.05.2022 г. № 207/1.
5. Приказ № 766 от 23 декабря 2020 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»
6. Положение «О рабочей программе педагога» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Сорокская сойотская школа-интернат среднего общего образования», утверждённого приказом директора школы от 23.08.21 г. № 89.
7. Программы для 5-7 классов по учебному курсу «Физическая культура» авторов А.П.Матвеева, М.Я.Виленского.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на**:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Спортивные игры", а материал даётся в теоретических знаниях;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

- национально – региональный компонент применяется на уроках физической культуры в процессе обучения в разделах: лёгкая атлетика, спортивные игры.

Предмет «Физическая культура», в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические

качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна

соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю. При 34 учебных неделях общее количество часов в 6 классе составляет 102 часов.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

| Раздел программы | Количество часов |
|---|------------------------------|
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование: | В процессе проведения уроков |
| 1. Физкультурно- оздоровительная деятельность | |
| 2. Спортивно- оздоровительная деятельность | |
| гимнастика с основами акробатики | 9 |
| легкая атлетика | 18 |
| лыжная подготовка | 7 |
| спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 34 |
| общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков |
| Общее количество часов | 102 |

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 в режиме 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные – включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности и поликультурном социуме.

Метапредметные - включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности получения нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Содержание курса

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.

Физкультурно- оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам

| № уро ка | № п/п | Название разделов и тем | Количество часов на изучение | Контрольные и практические работы (в соответствии со спецификой предмета, курса) | Дата | |
|----------------|----------|--|------------------------------------|--|------|------|
| | | | | | план | Факт |
| | I | I четверть | 27 ч | | | |
| 1 | 1.1 | Организационно - методические требования на уроках физической культуры | 1 | | | |
| 2 | 1.2 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3*10 м | 1 | Тестирование | | |
| 3 | 1.3 | Знакомство с шахматной доской | 1 | | | |
| 4 | 1.4 | Тестирование бега на 60 и 300 м | 1 | Тестирование | | |
| 5 | 1.5 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | Тестирование | | |
| 6 | 1.6 | Шахматная доска | 1 | | | |
| 7 | 1.7 | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 | | | |
| 8 | 1.8 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 | Тестирование | | |
| 9 | 1.9 | Знакомство с шахматными фигурами | 1 | | | |
| 10 | 1.10 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 | | | |
| 11 | 1.11 | Тестирование бега на 1000 м. | 1 | Тестирование | | |
| 12 | 1.12 | Шахматные фигуры. Закрепление | 1 | | | |
| 13 | 1.13 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Тестирование | | |
| 14 | 1.14 | Броски малого мяча на точность | 1 | | | |
| 15 | 1.15 | Расстановка шахматных фигур | 1 | | | |
| 16 | 1.16 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 | | | |
| 17 | 1.17 | Техника ведения мяча ногами | 1 | | | |
| 18 | 1.18 | Знакомство с шахматной фигурой Ладья | 1 | | | |
| 19 | 1.19 | Техника передач мяча ногами | 1 | | | |
| 20 | 1.20 | Техника ударов по катящемуся мячу ногой | 1 | | | |
| 21 | 1.21 | Ладья в игре | 1 | | | |
| 22 | 1.22 | Жонглирование мячом ногами | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|-----------|---|-------------|--|--|--|
| 23 | 1.23 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | | | |
| 24 | 1.24 | Знакомство с шахматной фигурой Слон | 1 | | | |
| 25 | 1.25 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | | | |
| 26 | 1.26 | К.У. по теме «Футбол» | 1 | | | |
| 27 | 1.27 | Слон в игре | 1 | | | |
| | II | II четверть | 21 ч | | | |
| 28 | 2.1 | Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой | 1 | | | |
| 29 | 2.2 | Строевые упражнения и акробатические комбинации | 1 | | | |
| 30 | 2.3 | Ладья против слона | 1 | | | |
| 31 | 2.4 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | | | |
| 32 | 2.5 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | | | |
| 33 | 2.6 | Знакомство с шахматной фигурой Ферзь | 1 | | | |
| 34 | 2.7 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | | | |
| 35 | 2.8 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | 1 | | | |
| 36 | 2.9 | Ферзь в игре | 1 | | | |
| 37 | 2.10 | Опорный прыжок | 1 | | | |
| 38 | 2.11 | К.У. по теме «Опорный прыжок» | 1 | | | |
| 39 | 2.12 | Ферзь против ладьи и слона | 1 | | | |
| 40 | 2.13 | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 | | | |
| 41 | 2.14 | Знакомство с гандболом | 1 | | | |
| 42 | 2.15 | Знакомство с шахматной фигурой Конь | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|------------|--|-------------|--|--|--|
| 43 | 2.16 | Броски, передачи, передвижения в гандболе | 1 | | | |
| 44 | 2.17 | Броски, передачи, передвижения в гандболе | 1 | | | |
| 45 | 2.18 | Конь в игре | 1 | | | |
| 46 | 2.19 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 | | | |
| 47 | 2.20 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 | | | |
| 48 | 2.21 | Конь против ферзя, ладьи и слона | 1 | | | |
| | III | III четверть | 30 ч | | | |
| 49 | 3.1 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход | 1 | | | |
| 50 | 3.2 | Чередование различных лыжных ходов | 1 | | | |
| 51 | 3.3 | Знакомство с пешкой | 1 | | | |
| 52 | 3.4 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах | 1 | | | |
| 53 | 3.5 | Торможение и поворот «упором» | 1 | | | |
| 54 | 3.6 | Пешка в игре | 1 | | | |
| 55 | 3.7 | Прохождение дистанции 2 км | 1 | | | |
| 56 | 3.8 | К.У. по теме «Лыжная подготовка» | 1 | | | |
| 57 | 3.9 | Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона | 1 | | | |
| 58 | 3.10 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | | | |
| 59 | 3.11 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 | | | |
| 60 | 3.12 | Знакомство с шахматной фигурой Король | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|-----------|--|-------------|--|--|--|
| | | | | | | |
| 61 | 3.13 | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения | 1 | | | |
| 62 | 3.14 | Волейбол. Верхняя прямая подача. НРК. История волейбола в Окинском районе | 1 | | | |
| 63 | 3.15 | Король против других фигур | 1 | | | |
| 64 | 3.16 | Волейбол. Тактические действия | 1 | | | |
| 65 | 3.17 | Волейбол. Тактические действия | 1 | | | |
| 66 | 3.18 | Шах | 1 | | | |
| 67 | 3.19 | Волейбол. Игра по правилам | 1 | | | |
| 68 | 3.20 | Волейбол. Игра по правилам | 1 | | | |
| 69 | 3.21 | Учимся ставить шах. Игровая практика | 1 | | | |
| 70 | 3.22 | .К.У. по теме «Волейбол» | 1 | | | |
| 71 | 3.23 | Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча | 1 | | | |
| 72 | 3.24 | Мат | 1 | | | |
| 73 | 3.25 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | | | |
| 74 | 3.26 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | | | |
| 75 | 3.27 | Мат в один ход. Игровая практика | 1 | | | |
| 76 | 3.28 | Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 | | | |
| 77 | 3.29 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | | | |
| 78 | 3.30 | Ставим мат. Детский мат | 1 | | | |
| | IV | IV четверть | 24 ч | | | |

| | | | | | | |
|----|------|--|---|--------------|--|--|
| 79 | 4.1 | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | | |
| 80 | 4.2 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | | | |
| 81 | 4.3 | Ставим мат. Линейный мат двумя ладьями | 1 | | | |
| 82 | 4.4 | Баскетбол. Игра по правилам | 1 | | | |
| 83 | 4.5 | К.У. по теме «Баскетбол» | 1 | | | |
| 84 | 4.6 | Ничья. Пат | 1 | | | |
| 85 | 4.7 | Тестирование прыжка в длину с места. <i>НРК. Прыжки через нарты</i> | 1 | Тестирование | | |
| 86 | 4.8 | Тестирование подтягивания | 1 | Тестирование | | |
| 87 | 4.9 | Рокировка | 1 | | | |
| 88 | 4.10 | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти | 1 | Тестирование | | |
| 89 | 4.11 | Спортивные игры | 1 | | | |
| 90 | 4.12 | Рокировка. Игровая практика | 1 | | | |
| 91 | 4.13 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3*10 м | 1 | Тестирование | | |
| 92 | 4.14 | Тестирование бега на 60 м | 1 | Тестирование | | |
| 93 | 4.15 | Шахматная партия. Как начинать партию | 1 | | | |
| 94 | 4.16 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | Тестирование | | |
| 95 | 4.17 | Тестирование бега на 300м | 1 | Тестирование | | |
| 96 | 4.18 | Шахматная партия. Правила игры | 1 | | | |
| 97 | 4.19 | Тестирование бега на 1000м | 1 | Тестирование | | |

| | | | | | | |
|-----|------|--------------------------------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | | | | |
| 98 | 4.20 | Тестирование бега на 1500 м | 1 | Тестирование | | |
| 99 | 4.21 | Повторение программного материала | 1 | | | |
| 100 | 4.22 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 | | | |
| 101 | 4.23 | Подвижные и спортивные игры | 1 | | | |
| 102 | 4.24 | Повторение программного материала | 1 | | | |
| | | ИТОГО | 102 ч | | | |

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | Содержание |
|-------|--|-------------|---|
| 1 | Легкая атлетика | 19 | Определение уровня физической подготовленности, метание мяча, спринтерский бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, бег на выносливость. |
| 2 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) | 33 | Стойки и передвижения, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо. Стойки и передвижения, приемы-передачи мяча сверху и снизу, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, прием мяча после подачи, нападающие удары, двусторонние учебные игры с элементами тактических действий |
| 3 | Гимнастика | 8 | Строевые упражнения, акробатика, опорные прыжки. |
| 4 | Лыжная подготовка | 5 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, техника спусков, техника поворота «плугом», подъем «елочкой», прохождение дистанций 1-2 км, соревнования |
| 5 | Шахматы | 34 | Шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья; Названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; правила хода и взятия каждой фигуры. |

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

| Раздел программы | Количество часов |
|---|------------------------------|
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование: | В процессе проведения уроков |
| 3. Физкультурно- оздоровительная деятельность | |
| 4. Спортивно- оздоровительная деятельность | |
| гимнастика с основами акробатики | 8 |
| легкая атлетика | 19 |
| лыжная подготовка | 5 |
| спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 33 |
| шахматы | 34 |
| общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков |
| Общее количество часов | 102 |