

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Рязанской области

Муниципальное образование-городской округ г. Скопин

МБОУ "СОШ №4" г. Скопина

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ №4» г. Скопина
протокол №1
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №191/д от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID5588061

ID 1906546)

**по учебному предмету
«Физическая культура» класс**

г. Скопин, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Программа по физической культуре для 5–9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В программе для 5–9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений

в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему обучению на уровне среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68 ч.

При подготовке программы по физической культуре учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО и в Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стойек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире.	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первыми олимпийскими чемпионами	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	0,5	0	0,5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
2.2	Правила и способы самостоятельного развития	0,5	0	0,5		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития, знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования		
Итого по разделу		1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	5	2	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической лестнице выявляют возможные ошибки, предлагают	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

						способы их устранения (обучение в парах).		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3	1	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	7	2	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

						<p>ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча	3	1	2		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</p> <p>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	6	2	4		<p>описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время</p>		https://resh.edu.ru/subject/9/6

						равномерного бега по учебной дистанции		
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;		https://resh.edu .ru/subject/9/6
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	1	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		https://resh.edu .ru/subject/9/6
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Повороты. Спуски. Торможения.	9	3	6		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах	Практическая работа;	https://resh.edu .ru/subject/9/6

						<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p>		
3.11	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</p>	2	1	1		<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;</p> <p>знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/6</p>
3.12	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/6</p>

3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения с мячом	3	1	2		анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);		https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	1	2		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы		https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.15	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8	2	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6
3.16	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6	2	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/6

						разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);		
Итого по разделу		68						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Практическая работа;	https://www.gto.ru	
Итого по разделу		-						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные	Практические		

			работы	работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
2	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
3	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
4	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в в подвижную (раскачивающуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
6	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
7	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
8	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
9	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.					
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
13	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
14	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
15	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.					
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	комплекса ГТО. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
36	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
37	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке					
38	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
39	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
40	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
41	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом					
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6

63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
66	«Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
67	«Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/6
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство
Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я.,
ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова
Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная(10м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные
навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)