

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования Администрация городского округа Клин

МОУ – Малеевская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Сивунова Н.В.

Протокол № 1

от "26" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОО

Журавлёва Т.А.

Приказ № 113-1

от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3416157)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 6 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Локтев С.В.,
учитель физической культуры

г. Клин 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей 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 рабочей 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 рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей 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 школьниками 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 рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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 рабочей 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[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, 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 настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников 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 основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 1 часа в неделю, суммарно 68 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, стоек 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 (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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 высоту с разбега способом «перешагивание»; 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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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 физкультурминуток 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 лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы первых Олимпийских игр История первых Олимпийских игр современности	1			сентябрь	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры Физическая подготовка	1			сентябрь	заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	Практические работы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/

	человека Правила развития физических качеств Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий					знакомятся с понятием «физическая подготовка» развитии физические качества и упражнений для их целенаправленного развития. определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон		
2.2.	Правила измерения показателей физической подготовленности Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			май	знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки» знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			декабрь	определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/

	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня					повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; выполняют комплекс в режиме учебного дня.; отбирают упражнения для физкультпауз		
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2			сентябрь	описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	Практические работы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2			сентябрь	контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	1		сентябрь	разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1			Сентябрь-октябрь	контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.6.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	3			октябрь	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
3.7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	7	1		Октябрь-ноябрь	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста;	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	1		ноябрь	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Опорные	2			ноябрь	описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам		https://resh.edu.ru/subject/lesson/713

	прыжки					движения; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения опорных прыжков		7/start/261377/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			ноябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1			ноябрь	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1			Ноябрь-декабрь	составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с	1			декабрь	освоения физических упражнений на невысокой		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/

	рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине					гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют		2/start/261990/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	2			декабрь	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1			декабрь	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1			декабрь	знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3			январь	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

						ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы		
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	3	1		январь	техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий делают выводы и определяют последовательность обучения	зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2			Январь-февраль	наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2			февраль	знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия	10	1		Февраль-март	совершенствуют технику ранее разученных	зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

	в волейболе					технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите		6/start/262455/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3			март	описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	3	1		Март-апрель	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2			апрель	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

						«перешагивание», уточняют её фазы и элементы, выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения		
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	1		май	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
Итого по разделу		60						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	2		май	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы первых Олимпийских игр История первых Олимпийских игр современности	1				Устный опрос
2.	Составление дневника. Физическая подготовка человека	1				практические работы
3.	Т/б на уроках по легкой атлетики. Развитию выносливости и быстроты	1				практические работы
4.	Техника гладкого равномерного бега и спринтерского бега	1				практические работы
5.	Техника старта с опорой на одну руку.	1				практические работы
6.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением	1				практические работы
7.	Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень.	1				практические работы
8.	Эстафета с мячом. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	1			зачет
9.	Упражнения для самостоятельного изучения в подвижную цель	1				практические работы
10.	Т/б на уроках спортивных игр. Технические действия баскетболиста без мяча	1				практические работы
11.	Упражнения для самостоятельного	1				практические

	обучения техническим действиям					работы
12.	Передвижение остановка двумя шагами и прыжком	1				практические работы
13.	Совершенствование ранее разученных технических действий (стойка, передвижение)	1				практические работы
14.	Упражнения в ведении мяча в разных направлениях	1				практические работы
15.	Стойка баскетболиста и ведение мяча	1				практические работы
16.	Техника передачи мяча от груди. СФП	1				практические работы
17.	Передача мяча одной рукой от плеча. ОФП	1				практические работы
18.	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1				практические работы
19.	Ведения мяча. Учебная игра с заданиями.	1	1			зачет
20.	Т/б на уроках гимнастика. Акробатическая комбинация из ранние изученных элементов	1				практические работы
21.	ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация	1	1			зачет
22.	ОРУ в движении. Техника выполнения опорного прыжка	1				практические работы
23.	Опорный прыжок. способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1				практические работы
24.	ОРУ на месте. Упражнения на низком	1				практические

	гимнастическом бревне					работы
25.	Освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1				практические работы
26.	Составить комбинацию на гимнастической перекладине из 4-5 упражнений.	1				практические работы
27.	Освоить физические упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				практические работы
28.	Технику выполнения лазанья по канату в три приёма	1				практические работы
29.	Освоить технику лазанья по канату в три приёма по фазам и в полной координации	1				практические работы
30.	Повторить ранее разученные упражнения ритмической гимнастики	1				практические работы
31.	Выполнение танцевальных упражнений с музыкальным сопровождением	1				практические работы
32.	Упражнения для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				Устный опрос
33.	Т/б на занятиях лыжной подготовки. Передвижение одновременным одношажным ходом	1				практические работы
34.	Передвижение одновременным одношажным ходом. «Эстафета с передачей палок»	1				практические работы
35.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Дистанция 500 м.	1				практические работы
36.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения передвижения на лыжах	1				практические работы
37.	Передвижение на лыжах для развития выносливости в процессе	1				практические

	самостоятельных занятий					работы
38.	Передвижения по учебной дистанции 1 км.	1	1			Зачет
39.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				практические работы
40.	Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона	1				практические работы
41.	Самостоятельное преодоление небольших трамплинов	1				практические работы
42.	Повторить преодоление небольших трамплинов. Эстафета.	1				практические работы
43.	Т/б на уроках по волейболу. Совершенствовать технику ранее разученных действий игры волейбол	1				практические работы
44.	Техника передачи мяча двумя руками снизу	1				практические работы
45.	Передачи и приемы мяча после передвижения	1				практические работы
46.	ОРУ с мячом. Верхняя прямая подача.	1				практические работы
47.	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча	1				практические работы
48.	Техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя рукам	1	1			Зачет
49.	Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1				практические работы
50.	Многократная передача мяча над собой. Тактические действия	1				практические работы

51.	ОРУ.Эстафета с элементами волейбола	1				практические работы
52.	Учебная игра с заданиями. СФП	1				практические работы
53.	Т/б на уроках по футболу. Техника удара по неподвижному мячу.	1				практические работы
54.	Техника удара по катящемуся мячу с разбега по фазам. Эстафета	1				практические работы
55.	ОРУ в парах. Техника удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации	1				практические работы
56.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техники удара	1				практические работы
57.	Техника удара по катящемуся мячу с разбега и передачи на разные расстояния	1				практические работы
58.	Удар по катящемуся мячу в ворота. Учебная игра	1	1			Зачет
59.	Т/б на уроках л/а. Техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1				практические работы
60.	Прыжковые упражнения в длину и высоту. Эстафета	1				практические работы
61.	Разбег, отталкивание, переход через планку. приземление	1				практические работы
62.	Прыжка в высоту способом «перешагивание»- зачет	1	1			зачет
63.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Закаливающие процедуры.	1				практические работы

64.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с места.	1				практические работы
65.	ОРУ на месте. Бег 30м	1	1			Зачет
66.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры.	1				практические работы
67.	Упражнения на гибкость (наклон вперед). Эстафета с палочкой	1	1			Зачет
68.	Кроссовая подготовка.	1				практические работы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>
<https://uchebnik.mos.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Козел, секундомер, эстафетные палочки, мячи, скакалка, бревно, перекладина, маты.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Козел, бревно, перекладина, мячи