

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения Оренбургской области**


**Управление образование Администрации муниципального**

**образования**

**Оренбургского района Оренбургской области**

**МБОУ "Соловьевская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

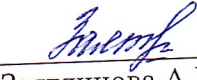
 Крамарова М.Ф.

Протокол № 1

от "23" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора по УВР

  
Заятдинова А.Н.

от "25" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Соловьевская  
СОШ"

  
Курбанаев Е.А.

Приказ № 108/01-09

от "30" августа 2023 г.

**Рабочая программа  
( ID 4960050)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 6 класса

## **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 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативный модуль (не менее 1 часа в неделю) реализован в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разработано образовательной организацией на основе содержания базовой физической подготовки, национального вида спорта «Русская лапта», рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативного модуля является физическая подготовка учащихся к выполнению нормативов "Президентских состязаний" и нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **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 способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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 физкультурпауз 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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	1	0	0	01.09.2023 02.09.2023	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



						анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;		
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	1	0	0	04.09.2023 05.09.2023	анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

						примеры;; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.;		
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	1	0	0.5	16.02.2023 17.02.2023	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	1	0	0.5	27.09.2023 28.09.2023	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

						подготовки;;		
2.3.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	1	0	0		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.4.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.5.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	0.5	0	0		обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;; знакомятся с	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

						правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;		
Итого по разделу		4						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1	0	0		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;; отбирают необходимые физические	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

						упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);;		
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	1	0	0		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.; повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

						(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);;		
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</b>	1	0	1		наблюдает и анализирует технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

3.5.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.6.	<b>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	1	0	1		составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

						подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;		
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазание по канату в три приёма</b>	1	0	1		наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;; описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения ритмической гимнастики</b>	1	0	1		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



						<p>движения;;  разучивают  стилизированные  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);;</p>		
3.9.	<p>Модуль «Лёгкая  атлетика». <b>Беговые упражнения</b></p>	4	1	3	<p>08.09.2023  10.09.2023</p>	<p>наблюдает и  анализирует образец  техники старта,  уточняют её фазы и  элементы, делают  выводы;;  описывают технику  выполнения старта и  разучивают её  в единстве с  последующим  ускорением;;</p>	Зачет;	<p><a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a></p>

3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	4	0,5	3,5	12.09.2023 14.09.2023	наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	1	3	18.09.2023 19.09.2023	контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с	4	0,5	3,5	20.09.2023 21.09.2023	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	<b>разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>					использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;		
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	6	1	5	11.01.2024 14.01.2024	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.14.	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	6	0	6	16.01.2024 21.01.2024	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	6	0,5	5,5	30.01.2024 15.02.2024	контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.16.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Технические действия баскетболиста без мяча</b>	9	0,5	0	05.04.2024 14.04.2024	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; 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);;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Игровые действия в волейболе</b>	12	1	3	23.02.2024 15.03.2024	совершенствуют технику ранее разученных 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;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Итого по разделу		42						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований</b>	20	2	20	16.03.2024 31.03.2024	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	<b>комплекса ГТО</b>					программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		20						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	36				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий по лёгкой атлетике. Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	05.09.2023	Устный опрос;
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр»	1	0	1	06.09.2023	Устный опрос;
3.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	12.09.2023	Устный опрос;
4.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0,5	13.09.2023	Зачет;
5.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	1	19.09.2023	Устный опрос;
6.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0,5	20.09.2023	Устный опрос;
7.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом	1	0	1	26.09.2023	Зачет;
8.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств	1	0	0	27.09.2023	Устный опрос;
9.	Развитие быстроты в процессе физической подготовки	1	0	0,5	3.10.2023	Устный опрос;
10.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки	1	0	0,5	04.10.2023	Устный опрос;



11.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки	1	0	0,5	10.10.2023	Устный опрос;
12.	Русская лапта. Стойки и передвижения. Развитие координации в процессе физической подготовки	1	0	0,5	11.10.2023	Устный опрос;
13.	Обобщение. Русская лапта. Упражнения с мячами.	1	0	1	17.10.2023	Зачет;
14.	Русская лапта. Удары по мячу. Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой	1	0	0,5	18.11.2023	Устный опрос;
15.	Волейбол Верхняя подача. Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0,5	24.11.2023	Устный опрос;
16.	Волейбол Учебная игра. Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	25.11.2023	Устный опрос;
17.	Учебная игра в волейбол. Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Устный опрос;
18.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	0		Устный опрос;
19.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения	1	0	0,5		Устный опрос;
20.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев	1	0,5	0,5		Устный опрос;
21.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения	1	0,5	0,5		Зачет;

	упора присев					
22.	Способ самостоятельного освоения техники переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1	0	0,5		Устный опрос;
23.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1	0	0,5		Устный опрос;
24.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	0,5		Устный опрос;
25.	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	0,5		Зачет;
26.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	1	0		Устный опрос;
27.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	0,5	0,5		Зачет;
28.	Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	0	0,5		Устный опрос;
29.	Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0,5	0,5		Устный опрос;
30.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения	1	0	0,5		Устный опрос;

	упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).					
31.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1	0	0,5		Зачет;
32.	Обобщение. Урок-соревнование по модулю «Гимнастика».	1	0,5	0,5		Зачет;
33.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке. Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0		Устный опрос;
34.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0		Устный опрос;
35.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0,5	0		Зачет;
36.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	0,5		Устный опрос;
37.	Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	0,5		Зачет;
38.	Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции	1	0,5	0,5		Устный опрос; Зачет;
39.	Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах	1	0	0,5		Устный опрос;

	с пологого склона					
40.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0,5	0,5		Устный опрос; Зачет;
41.	Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Устный опрос;
42.	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0,5		Устный опрос;
43.	Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Зачет;
44.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки»	1	0	1		Зачет;
45.	Способы выполнения комплекса упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1	0	0,5		Устный опрос;
46.	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Правила игры в волейбол	1	0	0		Устный опрос;
47.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1	0	1		Зачет;
48.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0,5	0,5		Устный опрос; Зачет;
49.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1		Устный опрос;
50.	<b>Промежуточная аттестация.</b> Зачёт: бег на 60 м, поднимание	1	1	0		Зачет;

	туловища, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.					
51.	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	0	0		Устный опрос;
52.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1		Устный опрос;
53.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	1		Устный опрос;
54.	Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	0,5		Зачет;
55.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0,5		Устный опрос;
56.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0,5		Зачет;
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	1		Устный опрос;
58.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	0,5		Устный опрос;
59.	Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0,5		Устный опрос;
60.	Основные правила игры футбол	1	0	0		Устный опрос;
61.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния	1	0	0,5		Зачет;

60.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0,5	0,5		Устный опрос; Зачет;
62.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	0,5		Зачет;
63.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения	1	0	0,5		Устный опрос;
64.	Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега во время самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0		Зачет;
65.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени. Основные правила игры в мини-лапту.	1	0	1		Устный опрос; Зачет;
66.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени. Мини-лапта, игровая деятельность.	1	0	0,5		Устный опрос;
67.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге	1	0	0,5		Устный опрос; Зачет;
68.	Обобщение. Урок-соревнование. Мини-лапта.	1	0	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	36		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Предметная линия учебников Матвеева А.П., 5-7 класс

Бег, прыжки, метания/пер. с нем.; Предисл. Тер-Ованесяна И.А. самоучитель по легкой атлетике для детей школьного возраста/ М.: - Физкультура и спорт, 1985.-159с.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Всеобщая история физической культуры и спорта. Кун Л./ М.: - Радуга, 1982.-398с.

Анатомия фитнеса. Кузнецов А.Ю./ Ростов – на – Дону: «Феникс», 2007. -224с

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2017. — 151 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» [http://slovari.yandex.ru /dict /olympic](http://slovari.yandex.ru/dict/olympic)

Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [http://www.infosport.ru /](http://www.infosport.ru/)

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

Сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации <http://www.minzdravsoc.ru/map>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютер, ноутбук, принтер

- Козел гимнастический – 2шт;
- Канат для лазанья – 1шт;
- Стенка гимнастическая -5 шт;
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) – 5 шт;
- Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты) – 2 шт;
- Мячи: малый мяч (мягкий) – 4 шт;
- малый мяч для метания – 10шт;
- баскетбольные – 10шт;
- волейбольные – 17шт;
- футбольные – 2шт;
- Скакалка детская – 4шт;
- Мат гимнастический – 10шт;
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт;
- Кегли – 6шт;
- Обруч детский – 6шт;
- Рулетка измерительная – 1шт;
- Конусы – 6шт;



- Лыжи детские ( с палками) – 40 пар;
- Сетка волейбольная – 1шт;
- Аптечка – 1шт.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- Козел гимнастический – 2шт;
- Канат для лазанья – 1шт;
- Стенка гимнастическая -5 шт;
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) – 5 шт;
- Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты) – 2 шт;
- Мячи: малый мяч (мягкий) – 4 шт;
- малый мяч для метания – 10шт;
- баскетбольные – 10шт;
- волейбольные – 17шт;
- футбольные – 2шт;
- Скакалка детская – 4шт;
- Мат гимнастический – 10шт;
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт;
- Кегли – 6шт;
- Обруч детский – 6шт;
- Рулетка измерительная – 1шт;
- Конусы – 6шт;
- Лыжи детские ( с палками) – 40 пар;
- Сетка волейбольная – 1шт.