

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Тульской области

Администрация МО Дубенский район

МКОУ Протасовская ООШ

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР


Соломатов В.С. 

Протокол № 5

от " 15 " 06. 22 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Николаева А.В. 

Приказ № 15

от " 15 " 06. 22 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3900857)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Соломатов Виктор Сергеевич
учитель физической культуры

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, 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, третий час реализуется за счет программы внеурочной деятельности.

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 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	0.25	0	0.25	08.07.2022 01.09.2022	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;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.5	0	0.5	02.09.2022	рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0.25	0	0.25	05.09.2022	приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0.5	0	06.09.2022	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.25	0.25	0	07.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.; знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Правила развития физических качеств	0.25	0.25	0	08.09.2022	знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25	0.25	0	13.09.2022	рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.25	0.25	0	14.09.2022	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25	0.25	0	15.09.2022	составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.25	0.25	0	20.09.2022	знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	21.09.2022	определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	22.09.2022	повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	27.09.2022	отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2	28.09.2022	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	1	29.09.2022	разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	03.10.2022	разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	2	1	1	04.10.2022	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2	05.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	17.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1	18.10.2022	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	19.10.2022	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	24.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2	0	2	25.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.14.	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	1	1	26.10.2022	описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	01.11.2022	описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяют технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	02.11.2022	описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяют технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	03.11.2022	разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	07.11.2022	контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	2	09.01.2023	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.20.	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	2	1	1	10.01.2023	демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	2	11.01.2023	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3	0	3	16.01.2023	контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</i>	3	1	2	17.01.2023	разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</i>	3	0	3	18.01.2023	разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</i>	3	0	3	23.01.2023	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</i>	3	0	3	24.01.2023	описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.27.	<i>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</i>	2	0	2	25.01.2023	контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		46						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	19	2	17	21.10.2022	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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		34						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
Лёгкая атлетика – 13 ч						
1	Инструктаж по охране труда № 16. Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Самоконтроль.	1	0	1		Практическая работа;
2	Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40 м. Игры эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
3	Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60 м. Развитие скоростных качеств. Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
4	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Тестирование бега на 30 м. Развитие скоростных способностей. Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
5	Эстафетный бег. Минутный бег. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в беге.	1	0	1		Практическая работа;
6	Тестирование челночного бега 3x10 м. Старты из различных исходных положений. Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
7	Бег на результат - 60 м. Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
8	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты со скакалками, мячами.	1	0	1		Практическая работа;
9	Тестирование прыжка в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
10	Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
11	Тестирование техники метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами.	1	0	1		Практическая работа;
12	Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами.	1	0	1		Практическая работа;
13	Тестирование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	0		Контрольная работа;
Спортивные игры (баскетбол) – 6 ч						
14	Охрана труда на уроках спортивных игр. Баскетбол – техника передвижений, поворотов,	1	0	1		Практическая работа;

	остановок.					
15	Баскетбол. Основные приёмы игры баскетбол. Совершенствование техники движений.	1	0	1		Практическая работа;
16	Баскетбол. Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
17	Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа;
18	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа;
19	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.	1	1	0		зачет;
Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч						
20	Гимнастика. Охрана труда на уроках. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
21	Выполнение команд в строю. Размыкание и смыкание на месте Бег «Змейкой». Овладение организаторскими умениями – подача команд.	1	0	1		Практическая работа;
22	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения на месте. Акробатические комбинации. Выполнение упражнения «планка».	1	0	1		Практическая работа;
23	Составление простейших акробатических комбинаций. Подача команд, демонстрация упражнений. Акробатические комбинации – 2 кувырка вперёд слитно.	1	0	1		Практическая работа;
24	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы и бега. Акробатические комбинации – «мост» из положения стоя с помощью.	1	0	1		Практическая работа;
25	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с партнёром. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	1	1	0		зачет;
26	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. «Угол» на гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа;
27	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Эстафеты и	1	0	1		Практическая работа;

	игры с использованием гимнастического инвентаря (скамейки, обручи, скакалки, маты)					
28	Общеразвивающие упражнения с различными способами сочетания рук и ног Тест на гибкость Игра эстафета со скакалками, с набивными мячами.	1	0	1		Практическая работа;
29	Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии. Тест. Эстафета с гимнастическими предметами.	1	0	1		Практическая работа;
30	Прыжки через скакалку за 1 мин. Овладение организаторскими умениями – помощь в оценке результатов.	1	0	1		Практическая работа;
31	Техника выполнения опорного прыжка. общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Игра эстафета.	1	1	0		Контрольная работа;
Лыжная подготовка – 12 ч						
32	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Охрана труда на уроках.	1	0	1		Практическая работа;
33	Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Передвижение по учебной лыжне ранее изученными способами передвижений.	1	0	1		Практическая работа;
34	Техника попеременного двухшажного хода. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	0	1		Практическая работа;
35	Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	0	1		Практическая работа;
36	Виды лыжного спорта. Освоение техники одновременного двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
37	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Применение лыжных мазей.	1	0	1		Практическая работа;
38	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Определение признаков переохлаждения или обморожения при занятиях лыжной подготовкой. Торможение и поворот упором.	1	0	1		Практическая работа;
39	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Первая помощь при обморожении и травмах. Эстафета с лыжными палками.	1	0	1		Практическая работа;
40	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Подъём «ёлочкой».	1	0	1		Практическая работа;
41	Самоконтроль за физической нагрузкой. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «С горки на горку».	1	0	1		Практическая работа;
42	Самоконтроль за физической нагрузкой. Прохождение	1	0	1		Практическая работа;

	дистанции до 3,5 км. Игра «С горки на горку».					
43	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Игра «Эстафета лыжника».	1	1	0		Контрольная работа;
Спортивные игры – баскетбол – 5 ч.						
44	Баскетбол. Охрана труда на уроках спортивных игр. Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
45	Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
46	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Взаимодействие двух игроков Игра «Отдай мяч и выйди».	1	0	1		Практическая работа;
47	Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).	1	0	1		Практическая работа;
48	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
Спортивные игры – волейбол – 15 ч						
49	Волейбол. История волейбола. Требования к технике безопасности. Основные приёмы игры. Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
50	Волейбол. Терминология игры. Основные приёмы игры Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке	1	0	1		Практическая работа;
51	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
52	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
53	Волейбол. Техника приёма мяча. Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	0	1		Практическая работа;
54	Волейбол. Техника передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	0	1		Практическая работа;
55	Волейбол. Передача мяча над собой. Специальные упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	0	1		Практическая работа;
56	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов приёма,	1	0	1		Практическая работа;

	передач и удара.					
57	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
58	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
59	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара.	1	0	1		Практическая работа;
60	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
61	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
62	Волейбол. Передача мяча над собой – тест. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
63	Волейбол. Элементы учебной игры в волейбол. Овладение организаторскими способностями – подача команд, проведение соревнований.	1	1	0		зачет;
Лёгкая атлетика – 5 ч						
64	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Игра – эстафета с передачей легкоатлетической палочки.	1	0	1		Практическая работа;
65	Развитие двигательных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		Практическая работа;
66	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
67	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
68	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
Итого:		68 ч	6	62		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 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. 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 201

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

настольная книга
учителя,
тесты по ФК

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российская электронная школа.
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
3. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
4. <https://banktestov.ru>
5. <https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy->
6. <http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютер
Принтер
лазерный
Музыкальный
центр

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Бревно гимнастическое высокое
Бревно гимнастическое напольное
Брусья гимнастические, параллельные
Брусья разновысокие
Канат для лазания с механизмом
крепления
Шест для лазания
Скамейка гимнастическая (жесткая) 3 м
Скамейка гимнастическая (жесткая) 1.5м
Козел гимнастический
Комплект навесного оборудования
Конь гимнастический
Маты акробатический
Маты гимнастические
Мост гимнастический подкидной
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Обруч гимнастический
Палка гимнастическая
Перекладина (универсальная)
гимнастическая
Скакалка гимнастическая
Канат для перетягивания
Скамья атлетическая наклонная
Стенка гимнастическая
Штанги тренировочные
Легкая атлетика
Беговая дорожка электрическая
Номера нагрудные
Рулетка измерительная (3м, 5м)
Секундомер
Стойки и планка для прыжков в высоту
Флажки
Эстафетные палочки
Граната для метания (500 гр, 700гр.)
Мяч для метания резиновый (100гр)
Лыжная подготовка

Комплект (ботинки, крепления, лыжи, палки)

Спортивные игры

Ворота для мини-футбола

Жилетки игровые

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Насос для накачивания мячей

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Мячи гандбольные

Мячи футбольные

Сетка волейбольная

Сетка для ворот

Фишки конусные разметочные

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования

Спортивный зал игровой

Пришкольный стадион (площадка)

Гимнастический городок

Игровое поле для футбола

Комплект инструментов для подготовки мест занятий на спортивной площадке (лопата, грабли)

Легкоатлетическая дорожка

Лыжная трасса

Площадка игровая универсальная с покрытием

Площадка игровая волейбольная

Сектор для прыжков в длину