

Министерство Просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет Администрации Шелаболихинского района  
по образованию  
МБОУ "Крутишинская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом

Протокол от 31.08.2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБОУ « Крутишинская СОШ»

от 31.08.2022г. № 58/2

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

Составитель: Долгов Сергей Николаевич  
учитель физической культуры



### **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 нашлись 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, содержания 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 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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».

**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 тяготений; 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 сложнокоординированных упражнений, стойки 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 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; упорноги 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 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 ишибах, 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 его укрепления 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 организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия с сверстниками, формирование 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 о 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 санки 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; 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, контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать, моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебно-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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий



физической культуры и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 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 физкультурных и физкультурных пауз 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 общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и темы 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	1	0	0		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Символика ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	2	0	0		знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	0		знакомятся с правилами составления и заполнения новых разделов дневника физической культуры;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	0		знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), с особенностями совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0		разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		знакомятся с правилом «доступности индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности, скорости выполнения, количеству повторений).;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0		знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		7						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		разучивают комплекс упражнений, включающего самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения.;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0		отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижность суставов).;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации.;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	1		разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации.;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке.;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1		разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и со сведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.10.	Модуль«Гимнастика».Лазаниепоканатувтриприёма	1	0	1		описываюттехникувыполнениялазанняпоканатувтриприёма,разучиваютвыполнениеупражненийпо фазам и в полной координации; ;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль«Гимнастика».Упражненияритмическойгимнастики	1	0	1		повторяют ранее разученные упражненияритмической гимнастики, танцевальные движения;;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль«Гимнастика».Знакомствосрекомендациямиучителяпораспределению упражнений в комбинации ритмическойгимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0		составляют комбинацию ритмической гимнастиииз хорошо разученных 8—10 упражнений,подбирают музыкальное сопровождение;;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Беговыеупражнения	2	0	2		описывают технику спринтерского бега,разучиваютеепофазамивполнойкоординации; ;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпо развитию выносливости и быстроты на самостоятельныхзанятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного испринтерскогобега	1	0	1		знакомятсясрекомендациямиучителяпоразвитию выносливости и быстроты на самостоятельныхзанятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкогоравномерного и спринтерского бега;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Прыжокввысотусразбега	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техникипрыжка в высоту способом «перешагивание»,уточняютеефазыэлементы,делаютвыводы;;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпо использованию подводящих и подготовительных упражненийдля освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		контролируют технику выполнения прыжка ввысоту другими учащимися, выявляют возможныеошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах).;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Метаниемалого(теннисного)мячавподвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростьюгимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1		разучивают технику броска малого мяча вподвижную мишень, акцентируют внимание натехнике выполнения выявленных отличительныхпризнаков;;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпо использованию упражнений в метании мяча для повышенияточностидвижений	1	0	1		разучивают технику броска малого мяча вподвижную мишень, акцентируют внимание натехнике выполнения выявленных отличительныхпризнаков;;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль«Зимниевидыспорта».Передвижениеодновременнымод ношажнымходом	4	0	4		разучивают технику передвижения на лыжаходновременнымодношажнымходомпофазамивполнойкоординации;;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль«Зимниевидыспорта».Знакомствосрекомендациямиучителяпо использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжаходновременнымодношажнымходом,передвиженийналыжахдляразвития выносливости в процессе самостоятельных занятий	3	0	3		разучивают технику передвижения на лыжаходновременнымодношажнымходомпофазамивполнойкоординации;;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль«Зимниевидыспорта».Преодолениенебольшихтрамплиновпри спуске с пологого склона	3	0	3		наблюдают и анализируют образец преодолениянебольшого трамплина, выделяют его элементы итехникувыполнения,делаютвыводыиопределяют последовательностьобучения;;	Устный опрос;	Российскаяэлектронная школа:https://resh.edu.ru/

3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом, передвижения на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	4	0	4		изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6	0	5		разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.27.	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	2	0	2		играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		51						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки.;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	54				

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
2.	Символика современных Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
3.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		Практическая работа;
4.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Техника спринтерского бега.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом.	1	0	1		Устный опрос; текущий; педагогическое наблюдение;;
10.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа;

11.	Развитие силы в процессе физической подготовки.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
12.	Развитие быстроты в процессе физической подготовки.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
13.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
14.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
15.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
16.	Развитие координации в процессе физической подготовки.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
17.	Зарождение Олимпийских Игр в царской России.	1	0	0		Устный опрос; текущий; педагогическое наблюдение;;
18.	Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;

19.	Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
20.	Висы и упоры на невысокой перекладине.	1	0	0		Устный опрос;
21.	Комплекс упражнений на растягивание мышц.	1	0	1		Устный опрос; текущий; педагогическое наблюдение;;
22.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев.	1	0	1		Практическая работа; предварительный; педагогическое наблюдение;;
23.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
24.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
25.	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	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
26.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;



27.	Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
28.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода.	1	0	1		Практическая работа; итоговый; педагогическое наблюдение;;
29.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода.	1	0	1		Устный опрос; текущий; педагогическое наблюдение;;
31.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
32.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;

33.	Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
34.	Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход.	1	0	1		Практическая работа; итоговый; педагогическое наблюдение;;
35.	Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного хода на учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
36.	Способы самостоятельного освоения техники чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
37.	Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах сползлого склона.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
38.	Техника торможения упором при спуске на лыжах сползлого склона.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;

39.	Подводящиеупражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
40.	Способы самостоятельного освоения техники торможенияупоромпри спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
41.	Техника поворота упором при спуске на лыжахспологогосклона.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
42.	Подводящиеупражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
43.	Способы самостоятельного освоения техники поворотаупоромпри спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
44.	Правилаигрыв в волейбол.	1	0	0		Практическая работа; предварительный; педагогическое наблюдение;;
45.	Комплексупражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиямив волейболом.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;

46.	Способы совершенствования нижнейбоковойподачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
47.	Техника выполнения верхнейпрямойподачи волейбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
48.	Подводящиеупражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного освоения техники выполненияверхней прямой подачи волейбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Первыечемпионы современных ОлимпийскихИгр.	1	0	0		Устныйопрос;
51.	Основныеправилаигры в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольногомячаво время его ведения.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумярукамиотгрудис места.	1	0	1		Практическая работа;

54.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе.	1	0	1		Устный опрос; текущий; педагогическое наблюдение;;
55.	Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
62.	Способы самостоятельного совершенствования передач мяча на разные расстояния.	1	0	1		Практическая работа;

63.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения.	1	0	1		Устный опрос; итоговый; педагогическое наблюдение;;
64.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
65.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	0	1		Практическая работа; предварительный; педагогическое наблюдение;;
66.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	0	1		Практическая работа; итоговый; педагогическое наблюдение;;
67.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	0	1		Практическая работа; текущий; педагогическое наблюдение;;
68.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.	1	0	1		Практическая работа; итоговый; педагогическое наблюдение;;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	62		

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

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

"Подвижные игры" методическое пособие (для учителей физической культуры и учителей начальных классов)

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

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мячи, скакалки, маты, лыжи,

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

шведская стенка; скамейки; баскетбольные кольца



