


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области
Управление образованием администрации муниципального образования «город Бугуруслан»
МБОУ Лицей №1

РАССМОТРЕНО

школьное методическое объединение

 Коробейникова Т.В.

Протокол № 1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ Лицей № 1

 Тютерева В.А.

Приказ № 233

от "31" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 846767)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гордеева Ирина Алексеевна
Учитель физической культуры

Бугуруслан 2022г.

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 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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 приеме 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять 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 общеподготовительной 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	1	0	0		Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0		Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физиические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	0		Устанавливают причинноследственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		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	1	0	0		Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0		знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

						воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения.		
Итого по разделу		6						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем).	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.5	0	0		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	0.5	0	0		определяют мышечные группы для направленного воздействия	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

						вия на них физиичес- ких упражнений.		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0		Составляют акробати- ческую комбинацию из 6—8 хорошо освоен- ных упражнений и раз- учивают её.	Зачет;	https://resh.edu .ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	2	0	0		Наблюдают и анализи- руют технику образ- ца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличитель- ные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения.	Зачет;	https://resh.edu .ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0		Повторяют технику ра- нее разученных уп- ражнений на гимнас- тическом бревне и гимнастикой скамейке	Зачет;	https://resh.edu .ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	0		Знакомятся с рекомен- дациями учителя по ис- пользованию подго-	Устный опрос;	https://resh.edu .ru/

	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне					готовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;		
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2	0	0		Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения	1	0	0		повторяют ранее разу-	Самооценка с	https://resh.edu.ru/

	ритмической гимнастики					ченные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;;	использованием «Оценочного листа»;	.ru/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	6	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.14.	<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	2	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая</i>	2	0	0		описывают технику	Зачет;	https://resh.edu.ru/

	<i>атлетика</i> ». Прыжок в высоту с разбега					выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации		.ru/
3.16.	<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»	2	0	0		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	0		Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в	2	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упраж-	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

	метаний мяча для повышения точности движений					нений в метании мяча для повышения точности движений		
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	5	0	0		Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности	Зачет;	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	1	0	0		Знакомятся 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	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при	3	0	0		Разучивают технику преодоления неболь-	Самооценка с использованием	https://resh.edu.ru/

	спуске с пологого склона					ших препятствий, ак- центрируют внимание на выполнении техни- ческих элементов	«Оценочного листа»;	
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0		Знакомятся с реко- мендациями учителя по самостоятельному безопасному прео- долению небольших трамплинов	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu .ru/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</i>	6	0	0		Знакомятся с образца- ми технических дейст- вий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, оста- новка прыжком, пово- роты на месте)	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu .ru/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения</i>	1	0	0		Знакомятся с реко- мендациями учителя по использованию под- водящих и подгото- вительных упражнений для самостоятельного	Устный опрос;	https://resh.edu .ru/

	техническим действиям баскетболиста без мяча					обучения техническим действиям баскетболиста без мяча		
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	0		Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3	0	0		Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
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	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		55					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0		Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и с последующим ускорением.	1	0	0		Практическая работа
2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по дистанции	1	0	0		Зачёт
3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Ранее разученные беговые упражнения.	1	0	0		Зачёт
4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	0	0		Устный опрос
5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	0		Зачёт
6.	<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»	1	0	0		Устный опрос
7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1	0	0		Зачёт

8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0		Устный опрос
9.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
10.	Возрождение Олимпийских игр.	1	0	0		Устный опрос
11.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1	0	1		Практическая работа
12.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Технические действия баскетболиста без мяча.	1	0	0		Практическая работа
13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Ранее изученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Правила игры и игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0		Практическая работа
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Правила игры и игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0		Практическая работа

17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча. Правила игры и игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0		Зачёт
18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	1	0	0		Устный опрос
19.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация.	1	0	0		Зачёт
20.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки способом «согнув ноги» (мальчики), способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
21.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки способом «согнув ноги»(мальчики), способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	0		Зачёт
22.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	0		Зачёт
23.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1	0	0		Устный опрос
24.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
25.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической	1	0	0		Устный опрос

	перекладине.					
26.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
27.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма.	1	0	0		Зачет;
28.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
29.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0		Устный опрос
30.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
31.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос
32.	История первых Олимпийских игр современности.	1	0	0		Устный опрос
33.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	0		Практическая работа
34.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		Практическая работа
35.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным од-	1	0	0		Самооценка с

	ношажным ходом.					использованием «Оце-ночного листа».
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	0		Зачет.
38.	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.	1	0	0		Практическая работа
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1	0	0		Практическая работа
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1	0	0		Зачет.
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	1	0	0		Практическая работа
43.	Правила развития физических качеств.	1	0	0		Устный опрос

44.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0		Устный опрос
45.	Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	0		Устный опрос
46.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая Работа
47.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа».
48.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Игровые действия в волейболе.	1	0	0		Практическая работа
49.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача мяча в разные зоны площадки команды соперника. Игровые действия в волейболе.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа».
50.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	1	0	0		Практическая работа
51.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	1	0	0		Практическая работа
52.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	1	0	0		Практическая работа

53.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах-	1	0	0		Устный опрос
54.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	0	0		Устный опрос
55.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	1	0	0		Устный опрос
56.	<i>Модуль «Спорт».</i> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа».
57.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и с последующим ускорением.	1	0	0		Практическая работа
58.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по дистанции.	1	0	0		Зачёт
59.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Ранее изученные беговые упражнения.	1	0	0		Зачёт
60.	<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.	1	0	0		Устный опрос
61.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега.	1	0	0		Зачёт
62.	<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».	1	0	0		Устный опрос

63.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1	0	0		Зачёт
64.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	0		Устный опрос
65.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1	0	0		Практическая работа
66.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
67.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность.	1	0	0		Практическая работа
68.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> 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.	1	0	0		Практическая работа

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник В.И.Лях. Физическая культура ФГОС : учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений под рел. М.Я.Виленского М. "Просвещение"2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Лыжи,мячи, гимнастические маты, малые мячи(150г), гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастический мостик, гимнастический "козёл"

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

USB колонка