

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Омской области

Комитет образования Усть-Ишимский МР

МБОУ "Большетавинская ООШ"

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Реховская Т.З

Протокол №  
от "" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Романова Е.В.

Приказ №  
от "" 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1644532)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шилова Любовь Викторовна  
учитель



## **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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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 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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>					обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Письменный контроль; Устный опрос;	
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>					осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;;	Письменный контроль; Устный опрос;	
1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности</b>					приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Письменный контроль; Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>					знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	

2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>					знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>					устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Письменный контроль; Устный опрос;	
2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>					знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;; рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>					знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;; 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;;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>					составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.;; 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. ;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>							

Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>					определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);; разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>					повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	
3.3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>					отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);; составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);; включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>					разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки</b>					контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>					разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>					повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);;	Устный опрос; Практическая работа;	

3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>					повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b>					составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</b>					описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</b>					разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>					составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.13.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</b>					наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b>					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; Практическая работа;	
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега</b>					наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Устный опрос;	
3.16.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>					контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>					повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Устный опрос; Практическая работа;	

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений					знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом					повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Устный опрос; Практическая работа;	
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					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;	
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона					повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов					знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Устный опрос;	
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча					знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Устный опрос;	
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе					совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега					знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;	Устный опрос; Практическая работа;	

3.27.	<b>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</b>					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; Практическая работа;	
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30				; 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;	Письменный контроль; Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1				Устный опрос;
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр»	1				Письменный контроль; Практическая работа;
3.	Организация безопасности и гигиены мест для самостоятельных занятий физической культурой	1				Устный опрос; Письменный контроль;
4.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Практическая работа;
5.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Устный опрос; Практическая работа;
6.	Техника спринтерского бега	1				Устный опрос; Практическая работа;
7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1				Устный опрос; Практическая работа;
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1				Устный опрос; Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1				Устный опрос; Практическая работа;



10.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом	1				Устный опрос; Практическая работа;
11.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств	1				Устный опрос; Практическая работа;
12.	Развитие силы в процессе физической подготовки	1				Практическая работа;
13.	Развитие быстроты в процессе физической подготовки	1				Устный опрос; Практическая работа;
14.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки	1				Устный опрос; Практическая работа;
15.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки	1				Устный опрос; Практическая работа;
16.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки	1				Устный опрос; Практическая работа;
17.	Развитие координации в процессе физической подготовки	1				Устный опрос; Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1				Устный опрос; Практическая работа;
19.	Проект «Зарождение Олимпийских Игр в царской России»	1				Устный опрос; Практическая работа;

20.	Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой	1				Устный опрос; Письменный контроль;
21.	Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Устный опрос; Письменный контроль;
22.	Правила доступности физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Устный опрос; Практическая работа;
23.	Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Устный опрос;
24.	Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Устный опрос; Письменный контроль;
25.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Устный опрос; Письменный контроль;
26.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1				Устный опрос; Практическая работа;
27.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения	1				Устный опрос; Практическая работа;
28.	Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1				Устный опрос; Практическая работа;

29.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев	1				Устный опрос; Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев	1				Устный опрос; Практическая работа;
31.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1				Устный опрос; Практическая работа;
32.	Способ самостоятельного освоения техники переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1				Устный опрос; Практическая работа;
33.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1				Устный опрос; Практическая работа;
34.	Способ самостоятельного освоения техники переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1				Устный опрос; Практическая работа;
35.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений	1				Устный опрос; Практическая работа;
36.	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1				Устный опрос; Практическая работа;
37.	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				Устный опрос; Практическая работа;

38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла	1				Устный опрос; Практическая работа;
39.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла	1				Устный опрос; Практическая работа;
40.	Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно»(девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;
41.	Способы самостоятельного освоения техники напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно»(девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;
42.	Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;

43.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;
44.	Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1				Устный опрос; Практическая работа;
47.	Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1				Устный опрос; Практическая работа;
48.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1				Устный опрос; Практическая работа;

49.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1				Устный опрос; Практическая работа;
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода	1				Устный опрос; Практическая работа;
51.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1				Устный опрос; Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1				Устный опрос; Практическая работа;
53.	Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1				Устный опрос; Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1				Устный опрос; Практическая работа;
55.	Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции	1				Устный опрос; Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного освоения техники чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1				Устный опрос;

57.	Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1				Устный опрос; Практическая работа;
58.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1				Устный опрос; Практическая работа;
59.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1				Устный опрос; Практическая работа;
60.	Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1				; Устный опрос; Практическая работа;
61.	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1				Устный опрос; Практическая работа;
62.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1				Устный опрос; Практическая работа;
63.	Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1				Устный опрос; Практическая работа;
64.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки»	1				Устный опрос; Практическая работа;

65.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений с гантелями для самостоятельных занятий по формированию телосложения»	1				Устный опрос; Практическая работа;
66.	Способы выполнения комплекса упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1				Устный опрос; Практическая работа;
67.	Правила игры в волейбол	1				Устный опрос; Практическая работа;
68.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1				Устный опрос; Практическая работа;
69.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1				Устный опрос; Практическая работа;
70.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1				Устный опрос; Практическая работа;
71.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1				Устный опрос; Практическая работа;
72.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1				Устный опрос; Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1				Устный опрос; Практическая работа;



74.	Проект «Первые чемпионы современных Олимпийских Игр»	1				Устный опрос; Практическая работа;
75.	Основные правила игры в баскетбол	1				Устный опрос; Практическая работа;
76.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1				Устный опрос; Практическая работа;
77.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1				Устный опрос; Практическая работа;
78.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе	1				Устный опрос; Практическая работа;
79.	Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе	1				Устный опрос; Практическая работа;
80.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1				Устный опрос; Практическая работа;
81.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Устный опрос; Практическая работа;
82.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Устный опрос; Практическая работа;
83.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения	1				Устный опрос; Практическая работа;

84.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1				Устный опрос; Практическая работа;
85.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1				Устный опрос; Практическая работа;
86.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1				Устный опрос; Практическая работа;
87.	Проект «История возникновения игры футбол»	1				Устный опрос; Практическая работа;
88.	Основные правила игры футбол	1				Устный опрос; Практическая работа;
89.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1				Устный опрос; Практическая работа;
90.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния	1				Устный опрос; Практическая работа;
91.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1				Устный опрос; Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1				Устный опрос; Практическая работа;

93.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1				Устный опрос; Практическая работа;
94.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения	1				Устный опрос; Практическая работа;
95.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности	1				Устный опрос; Практическая работа;
96.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега	1				Устный опрос; Практическая работа;
97.	Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега во время самостоятельных занятий физической культурой	1				Устный опрос; Практическая работа;
98.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени	1				Устный опрос; Практическая работа;
99.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени	1				Устный опрос; Практическая работа;
100.	100. Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге	1				Устный опрос; Практическая работа;
101.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге	1				Устный опрос; Практическая работа;

102.	102. Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1				Устный опрос; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10			

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

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

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**  
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

