

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ БСОШ № 2

УТВЕРЖЕНО  
директор

\_\_\_\_\_ Н.А.Леванчук

Приказ №152/1

от "30" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3436830)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Андреев Михаил Владимирович  
учитель физической культуры



### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе 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 70 часов. (фактически 68 часов)

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

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных 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

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                               | Виды,<br>формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                         |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                                                                                   |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                         |
| 1.1.                                           | Возрождение Олимпийских игр                                                                       | 1                |                       |                        |                  | знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;;                       |                            |                                                         |
| 1.2.                                           | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр                                                        | 1                |                       |                        |                  | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;                                                                                                        |                            |                                                         |
| 1.3.                                           | История первых Олимпийских игр современности                                                      | 1                |                       |                        |                  | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;                                                                                                        |                            |                                                         |
| Итого по разделу                               |                                                                                                   | 3                |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                         |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                   |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                         |
| 2.1.                                           | Составление дневника физической культуры                                                          | 0.5              |                       |                        |                  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;;                                                                                                |                            |                                                         |
| 2.2.                                           | Физическая подготовка человека                                                                    | 0.5              |                       |                        |                  | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;; |                            |                                                         |
| 2.3.                                           | Правила развития физических качеств                                                               | 0.5              |                       |                        |                  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;;                                                                                                |                            |                                                         |
| 2.4.                                           | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 0.5              |                       |                        |                  | знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;                                          |                            |                                                         |
| 2.5.                                           | Правила измерения показателей физической подготовленности                                         | 1                |                       |                        |                  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;;                                                                                                |                            |                                                         |
| 2.6.                                           | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой                                  | 1                |                       |                        |                  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;;                                                                                                |                            |                                                         |

|                                        |                                                                                                                                                                                               |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2.7.                                   | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах                                                                                                  | 1  |  |  |  | знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;; |  |  |
| Итого по разделу                       |                                                                                                                                                                                               | 5  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                                                                                                                                               |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 3.1.                                   | Упражнения для коррекции телосложения                                                                                                                                                         | 1  |  |  |  | определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;                                                                                                                  |  |  |
| 3.2.                                   | Упражнения для профилактики нарушения зрения                                                                                                                                                  | 1  |  |  |  | отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);;                                                        |  |  |
| 3.3.                                   | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня                                                                                                                       | 1  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 3.4.                                   | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                                                                                                                                | 2  |  |  |  | составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;                                                                                                                |  |  |
| 3.5.                                   | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки                                                                                                                                                           | 2  |  |  |  | разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;                                                                                                                            |  |  |
| 3.6.                                   | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне                                                                                                                               | 3  |  |  |  | составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;                                                                                                               |  |  |
| 3.7.                                   | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне                | 3  |  |  |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;                                                                                                          |  |  |
| 3.8.                                   | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине                                                                                                                     | 2  |  |  |  | описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;;                                                                                                                                          |  |  |
| 3.9.                                   | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | 3  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 3.10.                                  | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма                                                                                                                                           | 0  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 3.11.                                  | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики                                                                                                                                        | 0  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 3.12.                                  | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения                                 | 0  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 3.13.                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения                                                                                                                                                  | 12 |  |  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3.14.            | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега                                                                                                       | 2  |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;                                  |  |  |
| 3.15.            | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;            |  |  |
| 3.16.            | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                           | 3  |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;            |  |  |
| 3.17.            | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)                                                                                                                                         | 3  |  |  |  | разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; |  |  |
| 3.18.            | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений                                                                                                                                                                  | 1  |  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |
| 3.19.            | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                                                                                                                                                                                                                                  | 0  |  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |
| 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 | 0  |  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |
| 3.21.            | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                                                                                                                | 0  |  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |
| 3.22.            | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов                                                                                                                                                                         | 0  |  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |
| 3.23.            | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                                                                                                                                                                          | 4  |  |  |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;                                                                     |  |  |
| 3.24.            | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча                                                                                             | 8  |  |  |  | разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;                                                     |  |  |
| 3.25.            | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                                                                                                                                                                                                                                          | 9  |  |  |  | играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;                                                           |  |  |
| 3.26.            | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |  |  |  | совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;                                   |  |  |
| 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                                                              | 4  |  |  |  | играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;                                                            |  |  |
| Итого по разделу |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 68 |  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |

|                                     |                                                                                                                                                               |     |   |   |  |  |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|--|--|--|
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                               |     |   |   |  |  |  |
| 4.1.                                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 0   |   |   |  |  |  |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                               | 0   |   |   |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 102 | 0 | 0 |  |  |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                       | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Вводный инструктаж по мерам безопасности.                                                                        | 1                |                       |                        | 01.09.2022       |                            |
| 2.       | Совершенствование бега с высокого старта (15-30 м).<br>Обучение старту с опорой на одну руку. Беговые упражнения | 1                |                       |                        | 02.09.2022       |                            |
| 3.       | Бег с ускорением от 30 до 50 м. старту с опорой на одну руку                                                     | 1                |                       |                        | 08.09.2022       |                            |
| 4.       | Зачет. Спринтерский бег 30 м                                                                                     | 1                |                       |                        | 09.09.2022       | Зачет;                     |
| 5.       | Футбол. Удары по мячу (м),<br>Подвижные игры (д)                                                                 | 1                |                       |                        | 15.09.2022       |                            |
| 6.       | Обучение прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.                                              | 1                |                       |                        | 16.09.2022       |                            |
| 7.       | Совершенствование: прыжка в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча                                    | 1                |                       |                        | 22.09.2022       |                            |
| 8.       | Зачет. Спринтерский бег 60 м                                                                                     | 1                |                       |                        | 23.09.2022       | Зачет;                     |
| 9.       | Зачет. Прыжок в длину способом «согнув ноги»                                                                     | 1                |                       |                        | 29.09.2022       | Зачет;                     |
| 10.      | Кроссовая подготовка. Совершенствование метания м. мяча на дальность                                             | 1                |                       |                        | 30.09.2022       |                            |
| 11.      | Зачет - метание малого мяча.                                                                                     | 1                |                       |                        | 06.10.2022       | Зачет;                     |
| 12.      | Футбол. Учебная игра (м),<br>Подвижные игры (д)                                                                  | 1                |                       |                        | 07.10.2022       |                            |
| 13.      | Обучение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (3-5 шагов разбега)                                  | 1                |                       |                        | 13.10.2022       |                            |
| 14.      | Обучение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                      | 1                |                       |                        | 14.10.2022       |                            |

|     |                                                                                                 |   |  |  |            |               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|---------------|
| 15. | Совершенствование прыжка в длину с места.<br>Общеразвивающие упражнения в движении              | 1 |  |  | 20.10.2022 |               |
| 16. | Общая физическая подготовка.<br>Двусторонние игры                                               | 1 |  |  | 21.10.2022 |               |
| 17. | Зачет. Прыжок в длину с места                                                                   | 1 |  |  | 27.10.2022 | Зачет;        |
| 18. | Итоговый урок                                                                                   | 1 |  |  | 28.10.2022 |               |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики.                                                      | 1 |  |  | 10.11.2022 |               |
| 20. | Совершенствование перестроений и поворотов на месте.                                            | 1 |  |  | 11.11.2022 |               |
| 21. | Перестроение в движении из колонны по 1 в 2 колонны                                             | 1 |  |  | 17.11.2022 | Зачет;        |
| 22. | Акробатика. Кувырки вперед и назад в группировке, стойка на лопатках.                           | 1 |  |  | 18.11.2022 |               |
| 23. | Акробатика. Упражнения в равновесиях, пережат вперед в упор присев, мост из и.п. стоя           | 1 |  |  | 24.11.2022 |               |
| 24. | Акробатические соединения. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом                      | 1 |  |  | 25.11.2022 |               |
| 25. | Акробатические соединения                                                                       | 1 |  |  | 01.12.2022 | Устный опрос; |
| 26. | Акробатическая комбинация                                                                       | 1 |  |  | 02.12.2022 | Зачет;        |
| 27. | Опорные прыжки: прыжок согнув ноги ч/з гимн. козла (м)<br>прыжок ч/з гимн. козла ноги врозь (д) | 1 |  |  | 08.12.2022 |               |
| 28. | Опорные прыжки: прыжок согнув ноги ч/з гимн. козла (м)<br>прыжок ч/з гимн. козла ноги врозь (д) | 1 |  |  | 09.12.2022 | Зачет;        |
| 29. | Упражнения на гимнастическом бревне: повороты на носках, соскок прогнувшись                     | 1 |  |  | 15.12.2022 | Зачет;        |

|     |                                                                                                                                                            |   |  |  |            |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|---------------|
| 30. | Упражнения на гимнастическом бревне: поворот на носках в полуприседе, выход в равновесие на одной ноге                                                     | 1 |  |  | 16.12.2022 | Зачет;        |
| 31. | Общая физическая подготовка                                                                                                                                | 1 |  |  | 22.12.2022 | Зачет;        |
| 32. | Итоговый урок                                                                                                                                              | 1 |  |  | 23.12.2022 |               |
| 33. | ТБ на уроках Спортивных игр                                                                                                                                | 1 |  |  | 12.01.2023 |               |
| 34. | Волейбол. Обучение стойки и передвижения игрока                                                                                                            | 1 |  |  | 13.01.2023 |               |
| 35. | Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте                                                                                                        | 1 |  |  | 19.01.2023 |               |
| 36. | Совершенствование передачи мяча через сетку                                                                                                                | 1 |  |  | 20.01.2023 |               |
| 37. | Обучение нижнему приему мяча                                                                                                                               | 1 |  |  | 26.01.2023 | Устный опрос; |
| 38. | Обучение нижней прямой подачи                                                                                                                              | 1 |  |  | 27.01.2023 | Устный опрос; |
| 39. | Подводящие упражнения в приеме и передаче мяча в парах                                                                                                     | 1 |  |  | 02.02.2023 | Устный опрос; |
| 40. | Техника подачи мяча                                                                                                                                        | 1 |  |  | 03.02.2023 |               |
| 41. | Учебные игры по сокращенным правилам                                                                                                                       | 1 |  |  | 09.02.2023 | Зачет;        |
| 42. | Учебные игры по сокращенным правилам                                                                                                                       | 1 |  |  | 10.02.2023 | Зачет;        |
| 43. | Баскетбол. Обучение остановки двумя шагами и прыжком вперед. Обучение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 |  |  | 16.02.2023 | Устный опрос; |
| 44. | Обучение поворотам без мяча и с мячом                                                                                                                      | 1 |  |  | 17.02.2023 |               |
| 45. | Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении                                                          | 1 |  |  | 02.03.2023 | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                              |   |  |  |            |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|---------------|
| 46. | Обучение ведению мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости | 1 |  |  | 03.03.2023 | Устный опрос; |
| 47. | Обучение броску одной и двумя руками с места и в движении                                                                    | 1 |  |  | 09.03.2023 |               |
| 48. | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                  | 1 |  |  | 10.03.2023 | Зачет;        |
| 49. | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                  | 1 |  |  | 16.03.2023 | Зачет;        |
| 50. | Итоговый урок                                                                                                                | 1 |  |  | 17.03.2023 |               |
| 51. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики                                                                 | 1 |  |  | 30.03.2023 |               |
| 52. | Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег                                                                                | 1 |  |  | 31.03.2023 | Устный опрос; |
| 53. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.                                                                               | 1 |  |  | 06.04.2023 |               |
| 54. | Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения.                                                | 1 |  |  | 07.04.2023 |               |
| 55. | Спринтерский Бег 30 м Бег на результат                                                                                       | 1 |  |  | 13.04.2023 | Зачет;        |
| 56. | Футбол. Учебная игра (м), Подвижные игры (д)                                                                                 | 1 |  |  | 14.04.2023 |               |
| 57. | Спринтерский бег 60 м на результат                                                                                           | 1 |  |  | 20.04.2023 | Зачет;        |
| 58. | Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники метания на дальность                                 | 1 |  |  | 21.04.2023 |               |
| 59. | Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания на дальность                                                         | 1 |  |  | 27.04.2023 | Зачет;        |
| 60. | Футбол. Учебная игра (м), Подвижные игры (д)                                                                                 | 1 |  |  | 28.04.2023 |               |

|     |                                                                                         |   |  |  |            |        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--------|
| 61. | Упражнения общей физической подготовки, прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  | 04.05.2023 |        |
| 62. | Зачет. Метание мяча на дальность                                                        | 1 |  |  | 05.05.2023 | Зачет; |
| 63. | прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»                                         | 1 |  |  | 11.05.2023 |        |
| 64. | Кроссовая подготовка                                                                    | 1 |  |  | 12.05.2023 |        |
| 65. | Прыжки в длину с места на результат                                                     | 1 |  |  | 18.05.2023 | Зачет; |
| 66. | Челночный бег, беговые упражнения                                                       | 1 |  |  | 19.05.2023 | Зачет; |
| 67. | Футбол. Учебная игра (м),<br>Подвижные игры (д)                                         | 1 |  |  | 25.05.2023 |        |
| 68. | Итоговый урок                                                                           | 1 |  |  | 26.05.2023 |        |
| 69. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 70. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 71. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 72. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 73. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 74. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 75. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 76. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 77. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 78. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 79. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 80. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 81. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 82. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 83. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 84. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 85. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |
| 86. |                                                                                         | 0 |  |  |            |        |

|                                     |  |     |   |   |  |  |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|--|
| 87.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 88.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 89.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 90.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 91.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 92.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 93.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 94.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 95.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 96.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 97.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 98.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 99.                                 |  | 0   |   |   |  |  |
| 100.                                |  | 0   |   |   |  |  |
| 101.                                |  | 0   |   |   |  |  |
| 102.                                |  | 0   |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 0 | 0 |  |  |

### **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**

- физическое воспитание учащихся 5-7 классов, Лях В.И., Г.Б. Мейксон , Москва, "Просвещение" 1997 г.
- Физкультурный зорьник ОРЗ, Б.С.Столкачев, Москва, "Физкультура и спорт " 1988г .
- «Рабочая программа по физической культуре 5-9 кл.», М.Я.Виленский, В.И.Лях, г. Москва «Просвещение» 2013 г

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

- <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
- <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
- <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Рулетка, секундомер, мячи для метания (150г.), эстафетные палочки, флажки, стойки для прыжков в высоту, зона приземления, конусы, гимнастические маты, брусья навесные, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, канат, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая, доска наклонная универсальная, перекладина навесная универсальная, стенка гимнастическая, мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, перекидное табло, обруч гимнастический, скакалки, маты гимнастические и акробатические.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Рулетка, секундомер, мячи для метания (150г.), эстафетные палочки, флажки, стойки для прыжков в высоту, зона приземления, конусы, гимнастические маты, брусья навесные, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, канат, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая, доска наклонная универсальная, перекладина навесная универсальная, стенка гимнастическая, мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, перекидное табло, обруч гимнастический, скакалки, маты гимнастические и акробатические.

