

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа имени Героя Социалистического Труда В.П. Игонина  
с. Лесная Хмелевка муниципального образования  
«Мелекесский район» Ульяновской области»**

**Министерство образования России**

**МБОУ "Средняя школа им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка "**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам.директора по УВР**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

**Г.Н.Филатова**

Приказ № от «[число]»  
августа 2023 г.

---

**М.Г.Пирогова**

Приказ № от «[число]»  
августа 2023 г.

---

**В.П.Мозжова**

Приказ № от «[число]»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 5013133)**

**учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 6 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год**

## **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 лично 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 относиться 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 физкультурпауз 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
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр.</b>	0.5	0	0.5	01.09.2022	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.</b>	0.5	0	0.5		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>

						современное развитие олимпийского движения, приводят примеры ;;		
1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности.</b>	1	0	1		приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры.</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>

					физической культуры в течение учебного года.;		
2. 2.	<b>Физическая подготовка человека.</b>	0. 5	0	0.5	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
2. 3.	<b>Правила развития физических качеств.</b>	1	0	1	рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации	Практическая работа ;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html</a>

						самостоятельных занятий;;		
2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</b>	1	0.5	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	Зачет; Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности.</b>	0.5	0	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью	Практическая работа ;	<a href="https://fizkulturana5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/">https://fizkulturana5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a>

					тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;		
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</b>	0.5	0	0.5	составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>

						дневник физической культуры. ;			
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</b>	1	0	1		знакомятся с температурными режимами и закаливающими процедурами и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>	
Итого по разделу		5							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</b>	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последую	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>	

					<p>ющим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p>		
3. 2.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Беговые упражнения.</b></p>	1	0	1	<p>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;</p>	<p>Практическая работа ;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a></p>
3. 3.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с</b></p>	1	0	1	<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте</p>	<p>Практическая работа ;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a></p>

	разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).					и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;		
3. 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	1		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>
3. 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>

	способом «перешагивание».				прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	2	0.5	1.5	контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их	Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>

						устранения (работа в парах).;		
3.7.	<b>Упражнения для коррекции телосложения.</b>	0.5	0	0.5		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
3.8.	<b>Упражнения для профилактики и нарушения зрения.</b>	0.5	0	0.5		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
3.9.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.</b>	0.5	0	0.5		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планирую	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>

						т их в дневник е физической культуры.;		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	0.5	0	0.5		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведени	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>

					ем одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;		
3. 1 2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация.</b>	3	1	2	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	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>

						толчком двумя ногами с приземл ением в упор присев, прыжки с поворота ми и элемен тами ритмиче ской гимнаст ики);; составля ют акробати ческую комбина цию из 6—8 хорошо освоенн ых упражне ний и разучива ют её.;		
3. 1 3.	<i>Модуль</i> <i>«Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендация ми учителя по использовани ю подготовител ьных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическ ом бревне.</b>	1	0	1		разучива ют комбина цию и демонст рируют её выполне ние.;	Практ ическа я работа ;	<a href="https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html">https://fizkulturana5.ru/ catalog- statei/gimnastica.html</a>
3.	<i>Модуль</i>	1	0	1		разучива	Практ	<a href="https://resh.edu.ru/subje">https://resh.edu.ru/subje</a>

1 4.	«Гимнастика». <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне.</b>					ют комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	ическая работа ;	ct/lesson/7142/start/261990/
3. 1 5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.</b>	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;;	Практическая работа ;	<a href="https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html">https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html</a>
3. 1 6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.</b>	2	0.5	1.5		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их	Практическая работа ; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/</a>

						устранения (обучение в группах) ;;		
3.17.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорные прыжки.</b>	2	0.5	1.5		описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;;	Практическая работа ; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
3.18.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазание по канату в три приёма.</b>	1	0	1		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовител</b>	3	0.5	2.5		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Практическая работа ; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>

	<b>ьных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.</b>							
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Перемещение одновременным одношажным ходом.	5	1	4		наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее изученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;	Практическая работа ; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших	5	0.5	4.5		наблюдают и анализируют образец	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a> <a href="https://fizkultura5.ru/Catalog-statei/leigney-">https://fizkultura5.ru/Catalog-statei/leigney-</a>

	<b>трамплинов при спуске с пологого склона.</b>					преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;	Тестирование;	sport.html <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
3.2.2.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.</b>	4	0.5	3.5		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
3.2.3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Технические действия баскетболиста без мяча.</b>	2	0	2		совершают ранее разученные технические действия	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>

						игры баскетбо л;;		
3. 2 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>З накомство с рекомендация ми учителя по использовани ю подводящих и подготовител ьных упражнений для самостоятель ного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.</b>	2	0	2		знакомят ся с образца ми техничес ких действий игрока без мяча (передви жения в стойке баскетбо листа; прыжок вверх толчком одной и приземл ение на другую, остановк а двумя шагами, остановк а прыжко м, поворот ы на месте);;	Практическа я работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
3. 2 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Иг ровые действия в волейболе.</b>	5	0	5		соверше нствуют технику ранее разученн ых техничес ких действий игры волейбол ;; разучива ют и соверше нствуют	Практическа я работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>

					передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадк и соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми и действиями в нападении и защите;;		
3. 2 6.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега.	2	0	2	совершают технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого	Практическая работа ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>

					учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;		
3.2.7.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	4	0.5	3.5	совершают технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучени	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>

	для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.					е в парах);;			
Итого по разделу		53							
<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>	8	1	7		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований	Зачет; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	

						й комплек са ГТО;		
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61				

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		всег о	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		Устный опрос;
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		Устный опрос;
3.	История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		Устный опрос;
4.	Составление дневника физической культуры.	0.5	0	0.5		Практическа я работа;
5.	Физическая подготовка человека.	0.5	0	0.5		Практическа я работа;
6.	Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическа я работа;
7.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0.5	0.5		Зачет; Практическа я работа;
8.	Правила измерения показателей физической подготовленности.	0.5	0	0.5		Практическа я работа;
9.	Составление плана самостоятельных занятий физической	0.5	0	0.5		Практическа я работа;

	подготовкой.					
10.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1	0	1		Практическая работа;
14.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		Практическая работа;
16.	Прыжок в высоту с	2	0.5	1.5		Практическая

	разбега.					я работа; Тестировани е;
17.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Упражнения для коррекции телосложения.	0.5	0	0.5		Практическа я работа;
18.	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	0.5	0	0.5		Практическа я работа;
19.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	0.5	0	0.5		Практическа я работа;
20.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	0.5	0	0.5		Практическа я работа;
21.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1		Практическа я работа;
22.	Акробатическая комбинация.	3	1	2		Практическа я работа; Тестировани е;
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическа я работа;
24.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическа я работа;

25.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	2	0.5	1.5		Практическая работа; Тестирование;
27.	Опорные прыжки.	2	0.5	1.5		Практическая работа; Тестирование;
28.	Лазание по канату в три приёма.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. 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.	3	0.5	2.5		Практическая работа; Тестирование;
30.	Передвижение одновременным одношажным ходом.	5	1	4		Практическая работа; Тестирование;

						е;
31.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	5	0.5	4.5		Практическая работа; Тестирование;
32.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	4	0.5	3.5		Практическая работа; Тестирование;
33.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Технические действия баскетболиста без мяча.	2	0	2		Практическая работа;
34.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	2	0	2		Практическая работа;
35.	Игровые действия в волейболе.	5	0	5		Практическая работа;
36.	Удар по катящемуся мячу с разбега.	2	0	2		Практическая работа;
37.	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	0.5	3.5		Практическая работа;
38.	Физическая подготовка: освоение	8	1	7		Зачет; Практическая

содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.					я работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68	7			

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

Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов В.И. Ляха. Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

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

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

Метод совет: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для командных игр (10x2)

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Табло перекидное

Свисток игровой

Обруч пластмассовый детский

Палка гимнастическая пластмассовая

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м

Секундомер однокнопочный  
Жилетки игровые с номерами  
Флажки разметочные  
Мячи волейбольные  
Мячи для большого тенниса  
Кегли  
Флажки разметочные с опорой  
Лента разметочная  
Скакалка удлиненная  
Скакалка гимнастическая  
Табло перекидное  
Мат поролоновый (2х1х0,1)  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту  
Медицинбол 1 кг  
Секундомер однокнопочный  
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов Мячи для большого тенниса  
Финишная лента  
Дорожка разметочная для прыжков и метаний  
Аптечка для оказания первой помощи  
Канат для лазания 5м  
Козёл гимнастический  
Мат поролоновый (2х1х0,1)  
Мост гимнастический подкидной  
Стенка гимнастическая 2,8х0,8

---

Медицинбол 1 кг  
Медицинбол 2 кг  
Скакалка детская отечественная  
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м.  
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м.  
Мячи для художественной гимнастики  
Лыжи  
Лыжные палки  
Лыжные ботинки