

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования Администрации МО Бузулукский район

МОБУ "Проскуринская ООШ"

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом

Председатель пед.совета Коренских
Н.А.

Протокол №1
от "29" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Андросова М.А.

Протокол №1
от "29" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Коренских Н.А.

Приказ №137
от "30" 082022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3850724)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Костенко Владимир Петрович
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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативный модуль (не менее 1 часа в неделю) реализован в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разработано образовательной организацией на основе содержания базовой физической подготовки, национального вида спорта «Русская лапта», рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативного модуля является физическая подготовка учащихся к выполнению нормативов "Президентских состязаний" и нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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 прыгивание.

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях 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
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	01.09.2022 02.09.2022	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; знакомятся с личностью Пьера Кубертена, характеризуют основателя идеологии возрождения Олимпийских игр и активного участия в формировании олимпийского движения;; осмысливают олимпийскую миссию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символическое значение; обсуждают влияние олимпийского движения на современное общество; развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы организации проведения современных Олимпийских игр; приводят примеры; знакомятся с историей

						организации и проведения пер Олимпийских п Афинах;; приводят прим первых олимпи вошедших в ис Олимпийских п знакомятся с и спортивными достижениями.
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	04.09.2022 05.09.2022	анализируют с девиза Олимпи игр и их симво обсуждают вли на современное развитие олимпи движения, при примеры;; рассматривают ритуалы органи проведения современных Олимпийских п приводят прим
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	03.04.2023 04.04.2023	знакомятся с и организации и проведения пер Олимпийских п Афинах;; приводят прим первых олимпи вошедших в ис Олимпийских п знакомятся с и спортивными достижениями.
Итого по разделу		3				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0.5	16.02.2023 17.02.2023	знакомятся с правилами сос и заполнения о

						разделов дневной физической культуры, заполняют дневники физической культуры в течение учебного года.
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	0.5	27.09.2022 28.09.2022	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность, результат физической подготовки;
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	0	29.09.2022 12.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением и резервных и адаптивных систем, устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	09.01.2023 10.01.2023	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность», «объем»), способами их совершенствования во время

						самостоятельно занятий;;
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	0	0.5	24.09.2022 25.09.2022	знакомятся с пр «регулярности систематичес в проведении з физической подготовкой, способами его выполнения пр планировании самостоятельно занятий;;
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5	28.11.2022 29.11.2022	рассматривают анализируют примерный пла занятий физиче подготовкой на учебную недел предлагают сво варианты для организации самостоятельно занятий;;
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0	06.09.2022 07.09.2022	обсуждают целесообразно эффективность закаливания ор с помощью воз и солнечных ва знакомятся с правилами безопасности п проведении закаливающих процедур с пом солнечных и воздушных ван купания в естественных водоёмах, прив примеры возмо последствий их несоблюдения; знакомятся с

						температурными режимами закаливающих процедур и регулирование времени для их проведения;
Итого по разделу		5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	02.12.2022 03.12.2022	определяют мышечные группы для направленного воздействия на физические упражнения;; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, состав комплексной коррекционной гимнастики (консультируясь с учителем);;
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	30.11.2022 01.12.2022	разучивают комплексы упражнений, выполняют его в самостоятельном занятии и планируют занятия в дневнике физической культуры.; повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают необходимые упражнения;;
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	16.11.2022 23.11.2022	отбирают упражнения для физкультуры; определяют их дозировку (упражнения на растягивание туловища и

						подвижности суставов);; составляют композицию физкультпаузы разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением)
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	0	1	09.12.2022 11.12.2022	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с амплитудой движений ритмом и темпом (выпрыгивание упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны прыжки вверх двумя ногами с приземлением присев, прыжки поворотами и элементами ритмической гимнастики);;
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	1	0	1	12.12.2022 14.12.2022	наблюдают и анализируют технику образца учителя проводят сравнение техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения);; разучивают технику

						опорных прыжков на фазам движения и в полной координации;
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	1	0	1	15.12.2022 16.12.2022	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом скамейке (равновесие на ноге, стойка на ноге и с отведением назад, полушпагат);; элементы ритмики гимнастики, со (прогнувшись);;
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</i>	1	0	1	17.12.2022 19.12.2022	контролируют выполнение упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки; предлагают способы устранения (обращения в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i>	1	0	1	20.12.2022 21.12.2022	составляют комбинацию на гимнастическом бревне и перекладине из

						хорошо освоены упражнения в упорах и разучены её.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	22.12.2022 23.12.2022	составляют комбинацию на гимнастической перекладине из хорошо освоенных упражнений в упорах и разучены её.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1	24.12.2022 25.12.2022	наблюдаются и анализируются действия учителя, определяются основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;; описывают технику выполнения ла

						канату в три пр разучивают выполнение упражнений по в полной коорд ;
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</i>	1	0	1	26.12.2022 27.12.2022	повторяют ран разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвиваю упражнения дл ритмической гимнастики (передвижения приставным ша с движением р туловища, при полуприседы с отведением од в сторону, круп движения туло прыжковые упражнения ра конфигурации)
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</i>	1	0	1	28.12.2022 29.12.2022	составляют комбинацию ритмической гимнастики из разученных 8— упражнений, подбирают музыкальное сопровождение разучивают комбинацию и демонстрируют выполнение.;
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</i>	4	1	3	08.09.2022	наблюдают и анализируют о

					10.09.2022	техники старта уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения стартового ускорения и изучают её в единстве с последующим ускорением;;
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	4	0,5	3,5	12.09.2022 14.09.2022	наблюдают и анализируют особенности техники спринтерского бега, уточняют и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега и изучают её в полной координации;; контролируют выполнение спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	4	0,5	3,5	15.09.2022 17.09.2022	наблюдают и анализируют особенности техники прыжка в высоту способом «перешагивания», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его элементов и изучают её фазам и в полной координации;;

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»	4	1	3	18.09.2022 19.09.2022	контролируют выполнения пр высоту другим учащимися, вы возможные ош предлагают сп устранения (ра парах).;
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0,5	3,5	20.09.2022 21.09.2022	Учебный диало «Знакомство с рекомендациям учителя по использовани подводящих и подготовитель упражнений дл освоения техни прыжка в высо разбега способ «перешагивани повторяют ран разученные сп метания малог (теннисного) с месте и с разбе неподвижную и на дальность
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	4	0,5	3,5	22.09.2022 23.09.2022	наблюдают и анализируют о учителя, сравни с техникой ран разученных сп метания, наход отличительные признаки;; разучивают тех броска малого подвижную ми акцентируют в на технике вып выявленных отличительных признаков;;
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение	6	1	5	11.01.2023	повторяют ран разученные сп

	одновременным одношажным ходом				14.01.2023	передвижения на лыжах;;
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	6	0	6	16.01.2023 21.01.2023	наблюдают и анализируют технику одновременного одношажного хода; сравнивают с тем, что ранее разучены; находят отличия способов ходьбы; находят отличительные признаки и делают выводы;;
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	6	0,5	5,5	23.01.2023 28.01.2023	наблюдают и анализируют особенности преодоления небольшого трамплина; выделяют его элементы и технику выполнения; делают выводы; определяют последовательность обучения;; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	6	0,5	5,5	30.01.2023 15.02.2023	контролируют преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки; предлагают способы устранения (работают в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению

						небольших трамплинов;
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	9	0,5	0	05.04.2023 14.04.2023	совершенствуют ранее разученные технические действия в игре баскетболиста; знакомятся с образцами технических действий игрока в игре с мячом (передвижение мяча (передвижение мяча в стойке баскетболиста); прыжок вверх одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком; повороты на месте);
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	3	0	3	17.04.2023 29.04.2023	разучивают технические действия игрока без мяча (элементы координации); контролируют выполнение технических действий другими учащимися; анализируют и определяют ошибки; дают рекомендации по их устранению (в парах);
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	12	1	3	23.02.2023 15.03.2023	совершенствуют технику ранее разученных технических действий в игре волейболиста; разучивают и совершенствуют передачу мяча руками снизу и в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол; знакомятся с и

						действиями в нападении и за играют в волей правилам с использование разученных технических де
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега	6	0,5	3	01.05.2023 08.05.2023	совершенствуе технику ранее разученных технических де игры футбол;; знакомятся с о удара по катяш мячу с разбега, демонстрируем учителем, выде его фазы и техн элементы;; описывают тех удара по катяш мячу с разбега сравнивают её техникой удара неподвижному выявляют имен различия, дела выводы по спо обучения;; разучивают тех удара по катяш мячу с разбега фазам и в полн координации;;
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	3	0	1	10.05.2023 17.05.2023	контролируют выполнения уд катящемуся мя другими учащи выявляют возм ошибки и пред способы их уст (работа в парах совершенствуе технику переда катящегося мяч разные расстоя направления (с

						в парах);; разучивают пр игры в футбол знакомятся с и действиями в нападении и за играют в футбо правилам с использование разученных технических де знакомятся с рекомендациям учителя по использовани подводящих и подготовитель упражнений дл самостоятельн обучения техни удара по катяш мячу с разбега передачи на ра расстояния;
Итого по разделу		64				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	2	20	16.03.2023 31.03.2023	осваивают соде Примерных мо программ по физической ку. или рабочей программы баз физической подготовки;; демонстрирую приросты в показателях физической подготовленно нормативных требований ко ГТО;
Итого по разделу		30				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	57		
-------------------------------------	-----	----	----	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Предметная линия учебников Матвеева А.П., 5-7 класс

Бег, прыжки, метания/пер. с нем.; Предисл. Тер-Ованесяна И.А. самоучитель по легкой атлетике для детей школьного возраста/ М.: - Физкультура и спорт, 1985.-159с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Всеобщая история физической культуры и спорта. Кун Л./ М.: - Радуга, 1982.-398с.

Анатомия фитнеса. Кузнецов А.Ю./ Ростов – на – Дону: «Феникс», 2007. -224с

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2017. — 151 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» [http://slovari.yandex.ru /dict /olympic](http://slovari.yandex.ru/dict/olympic)

Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [http://www.infosport.ru /](http://www.infosport.ru/)

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
www.minstm.gov.ru

Сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации
<http://www.minzdravsoc.ru/map>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>