

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Администрация МО

МБОУ «СОШ г. Светогорска»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом

\_\_\_\_\_ Цветкова М.А.

Протокол №№5

от "31" марта 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "СОШ г.  
Светогорска"

\_\_\_\_\_ Кокоткина В.В.

Приказ №№01-12/104

от "4" апреля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 5285738)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Еленский Дмитрий Андреевич  
учитель физкультуры

Светогорск 2022

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

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	1	0	0	01.09.2022 02.09.2022	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Практическая работа;	edsoo.ru
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	1	0	0	05.09.2022 06.09.2022	анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Практическая работа;	edsoo.ru
1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности</b>	1	0	0	07.09.2022 08.09.2022	знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;;	Практическая работа;	edsoo.ru
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	0.5	0	0	09.09.2022	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;;	Практическая работа;	edsoo.ru
2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	0.5	0	0	12.09.2022 13.09.2022	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Практическая работа;	edsoo.ru
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	1	0	0	14.09.2022 16.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;;	Практическая работа;	edsoo.ru
2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	1	0	0	19.09.2022 21.09.2022	знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).;	Практическая работа;	edsoo.ru
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	0.5	0	0	22.09.2022 23.09.2022	измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	Практическая работа;	edsoo.ru

2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5	0	0	26.09.2022 27.09.2022	знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;;	Практическая работа;	edsoo.ru
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	1	0	0	28.09.2022 30.09.2022	обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;;	Практическая работа;	edsoo.ru
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	2	0	0	03.10.2022 06.10.2022	отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	2	0	0	07.10.2022 11.10.2022	повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	2	0	0	12.10.2022 14.10.2022	отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	4	0	0	17.10.2022 25.10.2022	разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки</b>	2	0	0	26.10.2022 28.10.2022	повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	0	31.10.2022 03.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	3	0	0	04.11.2022 09.11.2022	разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	2	0	0	10.11.2022 15.11.2022	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b>	2	0	0	16.11.2022 18.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	edsoo.ru

3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	2	0	0	21.11.2022 23.11.2022	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	0	24.11.2022 25.11.2022	разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2	0	0	28.11.2022 30.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	4	0	0	01.12.2022 07.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Практическая работа;	edsoo.ru
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	3	0	0	08.12.2022 13.12.2022	описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2	0	0	14.12.2022 16.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Практическая работа;	edsoo.ru
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»	2	0	0	19.12.2022 21.12.2022	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	0	22.12.2022 26.12.2022	наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	0	27.12.2022 29.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	0	02.01.2023 04.01.2023	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2	0	0	05.01.2023 09.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	0	10.01.2023 12.01.2023	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;	Практическая работа;	edsoo.ru

3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0	0	13.01.2023 17.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</i>	2	0	0	18.01.2023 20.01.2023	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</i>	2	0	0	23.01.2023 25.01.2023	знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</i>	3	0	0	26.01.2023 31.01.2023	разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</i>	4	0	0	01.02.2023 07.02.2023	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;	Практическая работа;	edsoo.ru
3.27.	<i>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</i>	3	0	0	08.02.2023 14.02.2023	разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;	Практическая работа;	edsoo.ru
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30	0	0	15.02.2023 31.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	edsoo.ru
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение олимпийских игр	1	0	0	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Символика первых Олимпийских игр	1	0	0	05.09.2022	Практическая работа;
3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Оформление дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	0	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Закаливание	1	0	0	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки	1	0	0	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	0	23.09.2022	Практическая работа;

11.	Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1	0	0	26.09.2022	Практическая работа;
12.	"Легкая атлетика" знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты	1	0	0	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Беговые упражнения. Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Техника спринтерского бега	1	0	0	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа;
20.	"Легкая атлетика" Прыжок в длину с места	1	0	0	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Техника прыжка в длину с места	1	0	0	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Прыжок в длину с места	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
23.	"Легкая атлетика" Метание малого мяча	1	0	0	24.10.2022	Практическая работа;

24.	Техника метания мяча	1	0	0	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Способы самостоятельного освоения техники метания мяча	1	0	0	07.11.2022	Практическая работа;
26.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания мяча на дальность с разбега	1	0	0	09.11.2022	Практическая работа;
27.	Метание мяча для повышения точности	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;
28.	"Гимнастика" Акробатическая комбинация. Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев	1	0	0	14.11.2022	Практическая работа;
29.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев.	1	0	0	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев. Техника переката вперед присев из положения стойки на лопатках	1	0	0	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	0	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученной комбинации	1	0	0	23.11.2022	Практическая работа;
33.	Акробатическая связка	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;

34.	"Гимнастика" Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	28.11.2022	Практическая работа;
35.	"Гимнастика" Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	30.11.2022	Практическая работа;
36.	"Гимнастика" Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;
37.	Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами	1	0	0	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Техника поворотов на гимнастическом бревне	1	0	0	07.12.2022	Практическая работа;
39.	ОРУ с гимнастической палкой. Висы стоя, лежа. Опорный прыжок	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;
40.	ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения	1	0	0	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	1	0	0	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
43.	Комплекс упражнений со скакалкой. Кувырок вперед и слитно 2-3 кувырка	1	0	0	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Эстафеты	1	0	0	23.12.2022	Практическая работа;

46.	Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения	1	0	0	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Контроль акробатических соединений. Развитие координационных способностей	1	0	0	09.01.2023	Практическая работа;
48.	"Зимние виды спорта" Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	11.01.2023	Практическая работа;
49.	Техника выполнения одновременного одношажного хода	1	0	0	13.01.2023	Практическая работа;
50.	Техника попеременно 2шажного и одновременных лыжных ходов.	1	0	0	16.01.2023	Практическая работа;
51.	Техника настольно тенниса. История развития игры в России	1	0	0	18.01.2023	Практическая работа;
52.	Техника скользящего шага без палок. Одновременный ход	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
53.	Контроль одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км в среднем темпе	1	0	0	23.01.2023	Практическая работа;
54.	Стойка игрока и хват ракетки. Воспитание чувства мяча	1	0	0	25.01.2023	Практическая работа;
55.	Контроль одновременно одношажного хода. Попеременный двухшажный ход	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;
56.	Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	1	0	0	30.01.2023	Практическая работа;
57.	Набивание мяча обеими сторонами ракетки. Удар откидкой слева.	1	0	0	01.02.2023	Практическая работа;

58.	Контроль одновременного бесшажного хода. Подъем скользящим шагом	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
59.	Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе с 2-3 ускорениями по 100-150 м.	1	0	0	06.02.2023	Практическая работа;
60.	Передвижение при откидки слева и справа	1	0	0	08.02.2023	Практическая работа;
61.	Спуски с пологих склонов в различных стойках.	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
62.	Повороты переступанием и плугом	1	0	0	13.02.2023	Практическая работа;
63.	Передвижение у стола. Подача откидкой слева	1	0	0	15.02.2023	Практическая работа;
64.	Совершенствование техники подъемов и спусков, повороты, торможения	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;
65.	Прохождение дистанции 2 км на скорость	1	0	0	20.02.2023	Практическая работа;
66.	Игра в теннис откидками слева и справа	1	0	0	22.02.2023	Практическая работа;
67.	Контроль техники подъема скользящим шагом. Повороты при спуске	1	0	0	24.02.2023	Практическая работа;
68.	Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе	1	0	0	27.02.2023	Практическая работа;
69.	Контроль удара откидкой слева. Изучение правил подачи	1	0	0	01.03.2023	Практическая работа;
70.	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
71.	"Спортивные игры" Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча.	1	0	0	06.03.2023	Практическая работа;
72.	Стойка и перемещение по площадке	1	0	0	07.03.2023	Практическая работа;

73.	Упражнения на сопротивление. Ловля и передача мяча	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа;
74.	Ловля и передача мяча в движении	1	0	0	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	0	15.03.2023	Практическая работа;
76.	Упражнения со скакалкой. Техника владения мячом	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
77.	Стойки и передвижения. Ловля и передачи. Эстафеты	1	0	0	20.03.2023	Практическая работа;
78.	Стойки. Передвижения. Передачи на месте и в движении. Прыжки с места	1	0	0	22.03.2023	Практическая работа;
79.	"Спортивные игры" Волейбол Игровые действия в волейболе	1	0	0	03.04.2023	Практическая работа;
80.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед занятиями волейболом	1	0	0	05.04.2023	Практическая работа;
81.	Способы совершенствования нижней боковой подачи мяча через сетку на точность	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
82.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	10.04.2023	Практическая работа;
83.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	12.04.2023	Практическая работа;
84.	"Спортивные игры" Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;
85.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	17.04.2023	Практическая работа;
86.	Основные правила игры футбол	1	0	0	19.04.2023	Практическая работа;
87.	Передачи мяча. Эстафета с элементами футбола	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;

88.	Передача мяча на разные расстояния	1	0	0	24.04.2023	Практическая работа;
89.	Ведение мяча "змейкой"	1	0	0	26.04.2023	Практическая работа;
90.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча	1	0	0	28.04.2023	Практическая работа;
91.	Совершенствование техники приема футбольного мяча	1	0	0	01.05.2023	Практическая работа;
92.	Удары по неподвижному мячу	1	0	0	03.05.2023	Практическая работа;
93.	Удары по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	05.05.2023	Практическая работа;
94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	08.05.2023	Практическая работа;
95.	Бег на 60м	1	0	0	10.05.2023	Практическая работа;
96.	Подтягивания на высокой перекладине Подтягивания на низкой перекладине	1	0	0	12.05.2023	Практическая работа;
97.	Метание мяча	1	0	0	15.05.2023	Практическая работа;
98.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	17.05.2023	Практическая работа;
99.	Прыжок в длину с места	1	0	0	19.05.2023	Практическая работа;
100.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	22.05.2023	Практическая работа;
101.	Бег 1000 м	1	0	0	24.05.2023	Практическая работа;
102.	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	29.05.2023	Практическая работа;
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**

[edsoo.ru](https://edsoo.ru)

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

<https://edsoo.ru/constructor>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

