

Министерство образования и науки Алтайского края  
Управление образования Администрации Каменского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

*Виктор С.В. Р.р.*

Протокол №

от «16» 08 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель

директора по УВР

*Корсаков И.В. Г.р.*

«26» августа 2024г.

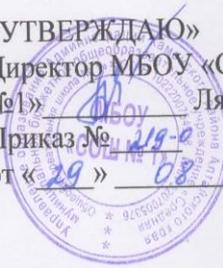
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ

№1» Ляпин А.И.

Приказ №

от «29» 08 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования  
на 2024–2025 учебный год

Составитель: Гориявчева Ю.Н.,  
учитель физической культуры

г. Камень-на-Оби 2024 год

## **2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 общеобразовательного класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» составлена на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.08.2022 №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287

2.Федеральной образовательной программы основного общего образования предмета «Физическая культура» для 6 класса, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 14 апреля 2023 г. № 1/23 Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 370

3.Федерального перечня учебников, утвержденного «Приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

4.Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

5.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

6.Положения МБОУ «СОШ№1» о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, утверждённого Приказом директора МБОУ «СОШ №1» № 159-о от 30.05.2023 г;

7.Положения МБОУ «СОШ №1» о системе оценивания образовательных достижений обучающихся, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №159-о от 30.05.2023г;

8.Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» (далее – МБОУ «СОШ №1»),

утверждённой Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №159-о от 30.05.2023

9.Устава МБОУ «СОШ № 1», утвержденного Постановлением от 01.03.2018 № 148;

10.Положения о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов, факультативов и элективных курсов в МБОУ «СОШ №1», утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №98/1-о от 04.04.2023г;

11.Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей как компонента основной общеобразовательной программы (ФГОС) МБОУ «СОШ №1», утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №№98/1о от 04.04.2023г;

12.Программы развития универсальных учебных действий, утвержденной Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №161 от 31.08.2017;

13.Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №219-о от 30.08.24г;

14.Учебного плана МБОУ «СОШ №1» на 2024-2025 учебный год, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №219-о от 30.08.24г;

15.Положения о критериях и нормах оценивания предметных результатов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ «СОШ №1» на уровне основного общего образования, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования», утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №159-о от 30.05.2023

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 6 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КЛАССА**

В рабочей программе для 6 общеобразовательного класса 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.

**Задачи физического воспитания учащихся 6 классов направлены на:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из интересов учащихся, традиций Алтайского края и МБОУ «СОШ №1», модуль «Спорт» разработан мною на основе содержания базовой физической подготовки, направленным на привлечение, популяризацию и успешной сдаче нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

- Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки, 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.
- 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 ДЛЯ 6 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КЛАССА**

В 6 общеобразовательном классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули 1 часа в неделю 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».

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6 КЛАСС:**

**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.**

- Введение 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.

#### **4. 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 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 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 спорт 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 и 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.

**Критерии оценивания результатов освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» 6класс.**

В соответствии с Положением о критериях и нормах оценивания предметных результатов учащихся МБОУ «СОШ № 1» на уровне основного общего образования, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №1» №159-о от 30.05.2023

- **качественные критерии успеваемости**, характеризующие степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт, будут аттестоваться в форме контрольного оценивания уроки: №5,8,10,13,14,16,21,24,26,32,42,46,48,51,56,58,61,64,68 (всего за учебный год 19 контрольных уроков).

5. Упражнения для коррекции телосложения

8. Беговые упражнения

10. Прыжок в высоту с разбега

13. Приём и передача двумя руками снизу и сверху

14. Приём и передача двумя руками снизу и сверху

16. Нижняя прямая подача через сетку

21. Остановка двумя шагами и прыжком

24. Правила игры и игровая деятельность

26. Акробатическая комбинация

32. Лазание по канату в три приёма

42. Преодоление небольших трамплинов

46. Удар по катящемуся мячу с разбега

48. Метание малого (теннисного) мяча

51. Правила выполнения беговых упражнений

58. Поднимание туловища

61. Прыжок в длину с места

64.Бег на 1000

68.Прыжки со скакалкой за 1 мин

- **количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, я реализую не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности), выставлением отметок в форме устного и письменного опроса, а так же индивидуального или группового оценивания.

## 5.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	практические работы		
<b>1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Знания о физической культуре	1		обсуждают исторические предпосылки; возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена; характеризуют его как основателя идеи; возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского; движения; осмысливают олимпийскую хартию как; основополагающий документ становления и развития олимпийского движения; приводят примеры её гуманистической направленности.	Электронная версия учебника «Физическая культура. 5-7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011). Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					

2.1.	Способы самостоятельной деятельности	3		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	Электронная версия учебника «Физическая культура. 5-7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011). Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>
Итого по разделу		3			
<b>3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>
3.2.	<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.	1		знакомятся с рекомендациями учителя по; развитию выносливости и быстроты самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>

3.3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Беговые упражнения</b>	2		наблюдают и анализируют образец техники старта; уточняют её фазы и элементы; делают выводы; описывают технику выполнения старта и; разучивают её в единстве с последующим; ускорением; описывают технику спринтерского бега; разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися;	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>
3.4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</b>	1		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с; рекомендациями учителя по использованию; подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега; способом «перешагивание»;	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в высоту с разбега</b>	1		наблюдают и анализируют образец техники; прыжка в высоту способом «перешагивание»; уточняют её фазы и элементы; делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту; выделяя технику исполнения отдельных его фаз; разучивают прыжок по фазам и в	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>

3.6.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i>  <b>Игровые действия в волейболе</b></p>	7		<p>совершенствуют технику ранее разученных; технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча; двумя руками снизу и сверху в разные зоны; площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных</p>	<p>Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>  РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a></p>
3.7.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i>  <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</b></p>	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>  РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a></p>

3.8.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i>  <b>Технические действия баскетболиста без мяча</b></p>	6	<p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);  изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.  знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного</p>	<p>Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>  РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a></p>
3.9.	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i>  <b>Акробатическая комбинация</b></p>	2	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;  разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения; выполняемые с разной амплитудой движения;  ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев;  прогнувшись; прыжки вверх;</p>	<p>Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>  РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a></p>

3.10.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорные прыжки</b>	1		повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца; проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют; отличительные признаки; делают выводы; описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	1		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися; сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки; предлагают; способы их устранения (обучение в парах). знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой; скамейке; разучивают упражнений на гимнастическом; бревне (равновесие на одной ноге; стойка на; коленях и с отведением ноги	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>

3.13.	<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		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися; сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки; учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	1		наблюдает и анализирует образец техники упора ноги врозь (упор верхом); определяют технические сложности в его исполнении; делают выводы; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают;	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазание по канату в три приёма</b>	2		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма; разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>

3.16.	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i>  <b>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b></p>	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по;  распределению упражнений в комбинации;  ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;</p>	<p>Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>  РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a></p>
3.17.	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i>  <b>Упражнения ритмической гимнастики</b></p>	3		<p>повторяют ранее разученные упражнения;  ритмической гимнастики;  танцевальные;  движения;  разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики;  (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища;  приседы и полуприседы отведением одной руки в сторону;  круговые; движения туловища;  прыжковые упражнения различной</p>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a></p>

3.18.	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.	1		знакомятся с рекомендациями учителя; по использованию подводящих и подготовительных упражнений; для самостоятельного обучения техники; передвижения на лыжах одновременным; одношажным ходом;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2		наблюдают и анализируют образец техники; одновременного одношажного хода; сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы; находят отличительные признаки и делают; выводы; описывают технику передвижение на лыжах; одновременным одношажным ходом; выделяют фазы движения и их технические трудности; выявляют возможные; ошибки и предлагают способы их	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1		знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/for-pupil">https://resh.edu.ru/for-pupil</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3		наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина; выделяют его элементы и технику выполнения; делают выводы и; определяют последовательность обучения; разучивают технику преодоления небольших препятствий; акцентируют внимание на; выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</b>	1		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения; техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>

3.23	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3		<p>совершенствуют технику ранее разученных;</p> <p>технических действий игры футбол;</p> <p>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения удара по;</p> <p>катящемуся мячу другими учащимися;</p> <p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления;</p> <p>(обучение в парах);</p>	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по;</p> <p>использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;</p>	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>

3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень</b>	2		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега; в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя;сравнивают с техникой ранее разученных способов метания; находят отличительные призанки.	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>
Итого по разделу		51			
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	17		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой; физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической; подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Сайт«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>
Итого	17				
ОБЩЕ	68	0			

## 6. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1			Сентябрь 1 неделя	Устный опрос обучающий;
2.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1			1 неделя	Текущий опрос обучающий;
3.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			2 неделя	Комбинированный опрос обучающий;
4.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			2 неделя	Устный опрос обучающий;
5.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	1		3 неделя	Практическая работа оценочная;
6.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1			3 неделя	Устный опрос обучающий;
7.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1			4 неделя	Практическая работа обучающая;

8.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1	1		4 неделя	Практическая работа оценочная;
9.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжок в высоту с разбега	1			5 неделя	Устный опрос обучающий;
10.	Прыжок в высоту с разбега	1	1		5 неделя	Практическая работа оценочная;
11.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча,	1			Октябрь 1 неделя	Практическая работа обучающая;
12.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1			1 неделя	Практическая работа обучающая;
13.	Приём и передача двумя руками снизу и сверху	1			2 неделя	Практическая работа обучающая;
14.	Приём и передача двумя руками снизу и сверху	1	1		2 неделя	Практическая работа оценочная;
15.	Нижняя прямая подача через сетку	1			3 неделя	Практическая работа обучающая;
16.	Нижняя прямая подача через сетку	1	1		3 неделя	Практическая работа оценочная;
17.	Игровые действия в волейболе	1			4 неделя	Практическая работа обучающая;

18.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1			4 неделя	Устный опрос обучающих;
19.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1			Ноябрь 2 неделя	Практическая работа обучающая;
20.	Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу	1			2 неделя	Практическая работа обучающая;
21.	Остановка двумя шагами и прыжком	1	1		3 неделя	Практическая работа оценочная;
22.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.	1			3 неделя	Практическая работа обучающая;
23.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов .	1			4 неделя	Практическая работа обучающая;
24.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	1		4 неделя	Практическая работа оценочная;

25.	Акробатическая комбинация	1			Декабрь 1 неделя	Практическая работа обучающая;
26.	Акробатическая комбинация	1	1		1 неделя	Практическая работа оценочная;
27.	Опорные прыжки	1			2 неделя	Практическая работа, обучающая
28.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1			2 неделя	Устный опрос обучающая;
29.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			3 неделя	Практическая работа обучающая;
30.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1			3 неделя	Практическая работа обучающая;
31.	Лазание по канату в три приёма	1			4 неделя	Практическая работа обучающая;
32.	Лазание по канату в три приёма	1	1		4 неделя	Практическая работа оценочная;
33.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации	1			Январь 1 неделя	
34.	Упражнения ритмической гимнастики	1	1		1 неделя	
35.	Упражнения ритмической гимнастики под музыку	1			2 неделя	
36.	Упражнения ритмической гимнастики на оценку	1	1		2 неделя	

37.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений техники передвижения на лыжах	1			3 неделя	
38.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1		3 неделя	
39.	Передвижение одновременным одношажным ходом на оценку	1			4 неделя	
40.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			4 неделя	
41.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			Февраль 1 неделя	Практическая работа обучающая;
42.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1		2 неделя	Практическая работа оценочная;
43.	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	1			3 неделя	Практическая работа обучающая;
44.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			3 неделя	Практическая работа обучающая;
45.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			4 неделя	Практическая работа обучающая;
46.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	1		4 неделя	Практическая работа оценочная;
47.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1			Март 1 неделя	Практическая работа обучающая;

48.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1			1 неделя	Практическая работа оценочная;
49.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1			2 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
50.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с)	1			2 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
51.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с)	1	1		3 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
52.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1			3 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
53.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1			4 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
54.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Метание мяча (м)	1			4 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
55.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Метание мяча (м)	1			Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
56.	Челночный бег 3x10 м (с)	1			2 неделя	Учебно-тренировочное
57.	Челночный бег 3x10 м (с)	1			3 неделя	Учебно-тренировочное занятие;

58.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин)	1	1		3 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
59.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин)	1			4 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
60.	Прыжок в длину с места (см)	1			4 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
61.	Прыжок в длину с места на оценку (см)	1	1		Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
62.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1			1 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
63.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1			2 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
64.	Бег на 1000 м	1	1		2 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
65.	Бег на 1000 м	1			3 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
66.	Прыжки в длину с разбега	1			3 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
67.	Прыжки в длину с разбега	1			4 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
68.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	1	1		4 неделя	Учебно-тренировочное занятие;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6 КЛАСС.ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:**

Учебник «Физическая культура. 5-7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011).

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
Rus.Edu <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list>

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

• Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.

• Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

• Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003.

• Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе школьного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.

• Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

• Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

• Гигиенические основы воспитания детей. Кн. для работников школьных учреждений / Е.М.

Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

• Гигиенические основы воспитания детей: Кн. для работников школьных учреждений / Е.М.

Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

• Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.

• Глазырина Л.Д. – Физическая культура: Старший возраст: Пособие для педагогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.

• Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.

• Дереклеева Н.И – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с. • Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей разного

школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с. • Занозина А.Е.,

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

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования: <http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры": <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list>

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник - М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-7.;

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

ФГОС НОО 1

Примерная программа по физической культуре 1

Рабочая программа 1

Учебно-методические пособия и рекомендации 1

Технические средства обучения

Музыкальный центр 1

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический 1

Конь гимнастический 1

Канат для лазанья с механизмом крепления 1

Гантели наборные 2

Перекладина гимнастическая 1

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) 3

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) 1

Скамья атлетическая наклонная 1

Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные 60

Палка гимнастическая 10

Скакалка детская 15

Мат гимнастический 8

Гимнастический подкидной мостик 1

Кегли 20  
Обруч пластиковый детский, гимнастический 15  
Планка для прыжков в высоту 1  
Стойка для прыжков в высоту 2  
Флажки: разметочные с опорой, стартовые 10  
Рулетка измерительная 3  
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям 1  
Лыжи детские (с креплениями и палками) 30  
Щит баскетбольный тренировочный 4  
Футболки игровые с номерами 25  
Сетка волейбольная 2  
Ворота для мини-футбола 2  
Сетка для ворот мини-футбола 2  
Компрессор для накачивания мячей 1  
Аптечка 1  
Секундомер 1  
Игры и игрушки  
Стол для игры в настольный теннис 2  
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис 3  
Шахматы (с доской) 4  
Шашки (с доской) 6



