

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию администрации Омского муниципального района Омской области

МБОУ "Петровская СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы

Директор школы

_____ Сивирина Т.В

Протокол №5

от "30" мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Даныо Е.Н

Протокол №4

от "29" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Сивирина Т.В

Приказ №174

от "02" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2062513)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Казека Анна Владимировна
учитель физической культуры

Петровка 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 2 часа в неделю, суммарно 68 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	01.09.2022	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	06.09.2022	анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	08.09.2022	знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
2.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	13.09.2022	разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;; повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения.;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения.;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	15.09.2022	отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем).;; разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения.;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	20.09.2022	отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов).;; включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0	22.09.2022	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);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;;	Письменный контроль; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
2.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	1	0	27.09.2022 04.10.2022	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
2.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	1	0	06.10.2022 11.10.2022	повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;; наблюдают и анализируют технику образца учителя, 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 опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
2.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	13.10.2022	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 назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
2.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	0	18.10.2022 20.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
2.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	01.11.2022	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;;	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/

2.10.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	03.11.2022	составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
2.11.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	0	08.11.2022	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.12.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	10.11.2022	составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение.;	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
2.13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	15.11.2022	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	0	17.11.2022 22.11.2022	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).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.15.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	2	0	0	24.11.2022 29.11.2022	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.16.	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	1	0	0	01.12.2022	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	4	0	0	06.12.2022 15.12.2022	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; 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;	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
2.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3	0	0	20.12.2022 10.01.2023	повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	0	12.01.2023 17.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.20.	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	2	0	0	19.01.2023 24.01.2023	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.; 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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.21.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	26.01.2023	играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	0	31.01.2023	контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	0	02.02.2023	описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	07.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2	0	0	14.02.2023 16.02.2023	описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяют технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.26.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	0	02.03.2023	контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.27.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0	07.03.2023	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		41						
Раздел 3. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
3.1.	Физическая подготовка человека	1	0	0	09.02.2023	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Правила развития физических качеств	1	0	0	21.02.2023	устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	23.02.2023	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.4.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0	28.02.2023	устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.5.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	09.03.2023	разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.6.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	14.03.2023	знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

3.7.	Составление дневника физической культуры	1	0	0	23.05.2023	заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		7						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	17	5	0	16.03.2023 18.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет; Тестирование;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		17						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	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	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр»	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Организация безопасности и гигиены мест для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
5.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
6.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
7.	Гимнастика».ИОТ 079-17. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения	1	0	0	22.09.2022	Устный опрос;
8.	Гимнастика».Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед,назад из положения упора присев	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
9.	Гимнастика».Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос;
10.	Гимнастика».Техника акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
11.	Гимнастика».Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	0	0	06.10.2022	Устный опрос;
12.	Гимнастика».Техника опорного прыжка ноги врозь	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
13.	Гимнастика.Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения вися стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос;

14.	Гимнастика.Способы самостоятельного освоения техники напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
15.	Гимнастика.Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;
16.	Способы самостоятельного освоения техники напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	1	0	25.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Гимнастика.Техника выполнения висы.	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос;
18.	Гимнастика.Лазанье по канатув три приема.	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
19.	«Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	10.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
20.	Основные правила игры в баскетбол.ИОТ198-17.Оstownки,Повороты.Передвижение.	1	0	0	15.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
21.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения и на месте.	1	0	0	17.11.2022	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
22.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места и в движении.	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

23.	Правила игры в волейбол.ИОТ 021-17.Перемещение,стойка.	1	0	0	24.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
24.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом. Техника передачи,подачи мяча.	1	0	0	29.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
25.	Зимние виды спорта». ИОТ 019-17. Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
26.	Зимние виды спорта». Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;
27.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
28.	Зимние виды спорта». Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
29.	Зимние виды спорта». Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
30.	Зимние виды спорта». Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;
31.	Зимние виды спорта». Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склон	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос;
32.	Зимний вид спорта .Техника преодаления траплинов.	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
33.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;

34.	Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;
35.	Основные правила игры футбол.ИОТ 021-17.Остановки,перемещение.	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
36.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
37.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
38.	«Лёгкая атлетика».ИОТ 018-17.Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.Техника спринтерского бега.	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;
39.	Беговые упражнения.Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.Техника спринтерского бега.	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос;
40.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
41.	Развитие силы в процессе физической подготовки	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос;
42.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос;
43.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагиванием.	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос;
44.	Развитие быстроты в процессе физической подготовки	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос;
45.	Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	23.02.2023	Устный опрос;
46.	Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;

47.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	0	02.03.2023	Устный опрос;
48.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;
49.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	09.03.2023	Устный опрос;
50.	Проект Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос;
51.	.Физическая подготовленность.Полоса препятствий.	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос;
52.	Физическая подготовка.Прыжок в длину с места.	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос;
53.	Физическая подготовка.Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	0	23.03.2023	Тестирование;
54.	Физическая подготовка.Подтягивание.	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;
55.	Физическая подготовка.Тестирование подтягивания.	1	1	0	06.04.2023	Тестирование;
56.	Физическая подготовка.Подъем туловища из положения лежа 30с	1	0	0	11.04.2023	Устный опрос;
57.	Физическая подготовка.Тестирование подъема туловища из положения лежа 30с	1	1	0	13.04.2023	Тестирование;
58.	Физическая подготовка.Кроссовая подготовка.Бег на средние дистанции.Развитие выносливости.	1	0	0	18.04.2023	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
59.	Физическая подготовка.Тестирование бега на 1000м	1	1	0	20.04.2023	Тестирование;
60.	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3*10м	1	1	0	25.04.2023	Тестирование;
61.	Физическая подготовка.Тестирования мяча на дальность	1	1	0	27.04.2023	Тестирование;

62.	Физическая подготовка.Бег на 60 м.Бег на 300м	1	0	0	02.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
63.	Физическая подготовка.Эстафетный бег 1500м	1	0	0	04.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	Физическая подготовка.Эстафетный бег.Шведская эстафета.	1	0	0	09.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
65.	Физическая подготовка.Эстафеты.Скоростно-силовая подготовка.	1	0	0	11.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
66.	Физическая подготовка.Эстафетный бег.Кроссовая подготовка 1000м	1	0	0	16.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
67.	Физическая подготовка.Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	0	0	18.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
68.	Составление дневника физической культуры	1	0	0	23.05.2023	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				

81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				
89.		1				
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
100.		1				
101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

