

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию АМО г. Донской

МБОУ "Гимназия №20"

РАССМОТРЕНО:

Научно-методическим советом МБОУ
"Гимназия №20"

Заместитель директора по УВР

_____ Родионова Н.Е.

Протокол №1

от 29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Гимназия №20"

_____ Родионов В.И.

Приказ №273

от 01 сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1849751)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Садков Николай Юрьевич
преподаватель-организатор ОБЖ

Донской 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль «Знания о физической культуре»

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Модуль «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки (опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь).
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевернутой гимнастической скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Настольный теннис.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения

общеразвивающей

направленности.

Общефизическая подготовка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики (10 ч) | | | | | | | | |
| 1.1. | Акробатические упражнения и комбинации | 1 | 0 | 1 | | Описывать технику упражнений входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 1.2. | Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики - согнув ноги, девочки - ноги врозь) | 1 | 0 | 1 | | Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 1.3. | Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика, на усмотрение учителя) | 2 | 0 | 2 | | Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 1.4. | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) | 2 | 0 | 2 | | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |

| | | | | | | | | |
|---|---|----|---|---|--|--|----------------------|--|
| 1.5. | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) | 2 | 0 | 2 | | Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 1.6. | Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (мальчики); на разновысоких (девочки) | 2 | 0 | 2 | | Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| Итого по разделу | | 10 | | | | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика (20 ч) | | | | | | | | |
| 2.1. | Беговые упражнения | 8 | 0 | 8 | | Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 2.2. | Прыжковые упражнения | 8 | 0 | 8 | | Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 2.3. | Метание малого мяча | 4 | 0 | 4 | | Описывать технику метания малого мяча на точность по движущейся мишени. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-------------------------------------|---|----|--|--|----------------------|--|
| Итого по разделу | | 20 | | | | | | |
| Раздел 3. Настольный теннис (4 ч) | | | | | | | | |
| 3.1. | Удары по мячу ракеткой | 2 | 0 | 2 | | Организовывать совместные занятия теннисом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 3.2. | Техника ударов по мячу и подач | 2 | 0 | 2 | | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники владения ракеткой; соблюдать правила безопасности | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| Раздел 4. Спортивные игры (34 ч) | | | | | | | | |
| 4.1. | Баскетбол | 2 + 2 внеурочной деятельности | 0 | 4 | | Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 4.2. | Основные приемы игры | 9 + 8 внеурочной деятельности | 0 | 17 | | Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника бросков мяча в корзину двумя руками снизу. Техника бросков и ловли мяча различными способами | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 4.3. | Волейбол | 2 + 2 внеурочной деятельности | 0 | 4 | | Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 4.4. | Основные приемы игры | 9 + 8 внеурочной деятельности | 0 | 17 | | Техника нижней боковой подачи. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---|-----|--|--|----------------------|--|
| 4.5. | Футбол | 2 + 2 внеурочной деятельности | 0 | 4 | | Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 4.6. | Основные приемы игры | 10 + 10 внеурочной деятельности | 0 | 20 | | Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях, удары по катящемуся мячу. | Практическая работа; | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura http://www.uroki.net/ http://www.trainer.h1.ru/ |
| 4.7. | Резерв | 2 | | | | | | |
| Итого по разделу | | 34 + 32 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 100 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Акробатические упражнения и комбинации | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 2. | Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики- согнув ноги, девочки - ноги врозь) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 3. | Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика, на усмотрение учителя) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 4. | Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика, на усмотрение учителя) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 5. | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 6. | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 7. | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 8. | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 9. | Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (мальчики); на разновысоких (девочки) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 10. | Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (мальчики); на разновысоких (девочки) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|----------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 11. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 12. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 14. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 16. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 17. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 18. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 20. | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 22. | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 23. | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 24. | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 25. | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 26. | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 27. | Метание малого мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 28. | Метание малого мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 29. | Метание малого мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 30. | Метание малого мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 31. | Удары по мячу ракеткой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 32. | Удары по мячу ракеткой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 33. | Техника ударов по мячу и подач | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | Техника ударов по мячу и подач | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 35. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 36. | Баскетбол Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 37. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | Баскетбол. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 39. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 41. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 44. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 45. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 47. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 48. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 49. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 50. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 52. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 53. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 54. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 55. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 56. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | Волейбол. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | Волейбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 59. | Волейбол. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 62. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 63. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 65. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 67. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 68. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 69. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 70. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 71. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 72. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 73. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 74. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 75. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 76. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 77. | Футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 78. | Футбол. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 79. | Футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 80. | Футбол. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 81. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 82. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 83. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 84. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 85. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 86. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 87. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 88. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной | 1 | 0 | 1 | | Контрольная работа; |
| 89. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 90. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 91. | Основные приемы игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 92. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 93. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 94. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|-----|--|----------------------|
| 95. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 96. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 97. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 98. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 99. | Основные приемы игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 100. | Основные приемы игры. Реализован во внеурочной деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 101. | Резерв | 1 | 0 | 0 | | |
| 102. | Резерв | 1 | 0 | 0 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2019.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2014.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2014.
4. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. М.: ВАКО, 2013.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб, для общеобразоват. организаций /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». М.: Просвещение, 2019.
6. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб, для общеобразоват. организаций /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». М.: Просвещение, 2019.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб, для общеобразоват. организаций /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». М.: Просвещение, 2019.
8. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. М.: Просвещение, 2018.
9. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>
10. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. М.: ВАКО, 2017.
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2621-10).
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».
13. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы. М.: Просвещение, 2018. (Стандарты второго поколения).
14. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpro>
15. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
16. Федеральная целевая программа развития образования на 2011—2015 гг.: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/press/news/8286>
17. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2010.
18. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
19. Физическая культура. 5—7 классы: учеб, для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский,

- И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2014.
20. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.
21. Фундаментальное ядро содержания общего образования / Под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. М.: Просвещение, 2018.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

7. Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>
8. Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
9. Сайт «Сеть творческих учителей»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://www.it-n.ru>
10. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
11. Сайт «Сеть творческих учителей»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://www.it-n.ru>
12. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – К
11. Скакалка гимнастическая – К
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные – Г
16. Мячи волейбольные – Г
17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д
19. Мячи футбольные – Г
20. Ворота малые - Д
21. Мяч малый 150гр. – Г
22. Граната 500, 700 гр. – Г
23. Обручи - Г
24. Аптечка медицинская – Д
25. Спортивный зал – игровой
26. Секундомер – Д
27. Турник - Г
28. Измерительная лента – Г
29. Рулетка - Д
30. Бруски - Г
31. Стойки для прыжков – Д
32. Планка для прыжков – Д

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г

10. Мяч малый (теннисный) – К
11. Скакалка гимнастическая – К
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные – Г
16. Мячи волейбольные – Г
17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д
19. Мячи футбольные – Г
20. Ворота малые - Д
21. Мяч малый 150гр. – Г
22. Граната 500, 700 гр. – Г
23. Обручи - Г
24. Аптечка медицинская – Д
25. Спортивный зал – игровой
26. Секундомер – Д
27. Турник - Г
28. Измерительная лента – Г
29. Рулетка - Д
30. Бруски - Г
31. Стойки для прыжков – Д
32. Планка для прыжков – Д

