

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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.***

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, стойек 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.

#### **Формы и методы обучения. Основные виды учебной деятельности.**

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общие педагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов.); методы срочной информации.

#### **Технологии обучения**

**Технология дифференцированного физкультурного образования**

**Информационно-коммуникативные технологии**

**Здоровьесберегающие технологии**

**Деятельностные технологии обучения. (Проектная деятельность)**

**Технология личностно-ориентированного подхода в обучения**

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностный подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

#### **Учет воспитательного потенциала уроков**

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета «физическая культура» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

#### **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». Рабочая программа соответствует Примерной программе по учебному предмету «Физическая культура», 6 класс и реализуется в полном объеме без изменений.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 Олимпийских 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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).

**Срок реализации программы:** 2023-2024 учебный год.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала для учащихся 4 классов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего		
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1		
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1		
1.3.	История первых Олимпийских игр	1		



	<b>современности</b>			
Итого по разделу		3		
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	0.5		
2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	0.5		
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	0.5		
2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5		
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	0.5		
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5		
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	2		
Итого по разделу		5		
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	0.5		
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	0.5		
3.3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	1		
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	1		
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</i>	1		
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	1		
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</i>	1		
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i>	1		
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</i>	1		
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</i>	1		

3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</b>	1			
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>	1			
3.13.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</b>	4			
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b>	2			
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега</b>	4			
3.16.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	2			
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>	4			
3.18.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</b>	4			
3.19.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом</b>	3			
3.20.	<b>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</b>	2			
3.21.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</b>	3			
3.22.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов</b>	3			

3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3			
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	3			
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3			
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3			
3.27.	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	3			
Итого по разделу		57			
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3			
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков.	Количество часов	ЭРО
Знания по физической культуре.		8	
1	Возрождение Олимпийских игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	
3	История первых Олимпийских игр современности.	1	
4	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1	
5	Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	
6	Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	

	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.		
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	
	<b>Спортивно – оздоровительная физическая культура . Модуль "Лёгкая атлетика".</b>	<b>11</b>	
9	Правила и техника безопасности по легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	
10	Спринтерский бег	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Гладкий равномерный бег	1	
12	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
13	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км	1	
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</b>	<b>9</b>	
20	Правила и техника безопасности по гимнастике с основами акробатики.	1	
21	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Акробатические комбинации. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
23	Акробатические комбинации. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату в три приема	1	
27	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату в три приема	1	
28	Упражнения ритмической гимнастики	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</b>	<b>6</b>	
29	Правила и техника безопасности по баскетболу. Упражнения в ведении мяча.	1	
30	Упражнения в ведении мяча. Упражнения на передачу и броски мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

31	Упражнения на передачу и броски мяча. Остановка двумя шагами и прыжком	1	
32	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>	<b>7</b>	
35	Правила и техника безопасности по лыжным гонкам. Упражнения лыжной подготовки .	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	
	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</b>	<b>7</b>	
47	Правила и техника безопасности по волейболу. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	
	<b>Модуль "Лёгкая атлетика".</b>	<b>9</b>	
54	Правила и техника безопасности по легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Спринтерский бег	1	
56	Гладкий равномерный бег	1	
57	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом	1	

	«перешагивание»		
58	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км	1	
	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b>	3	
63	Правила и техника безопасности по футболу. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b>		
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	
	Всего	68 часа	

#### Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<b>Методические материалы для учителя</b>			
1	Примерная рабочая программа начального общего образования (1-4 класс образовательной организации) Москва 2021	Д	
<b>Оборудование и приборы</b>			
	Стенка гимнастическая	Г	
1	Козёл гимнастический	Г	
2	Конь гимнастический	Г	
3	Перекладина гимнастическая(низкая)	Г	
4	Канат гимнастический с	Г	




## Приложение

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения для учащихся 6 класса **12-13 лет**

Физическ е качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
<b>1. Гибкост ь</b>	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, вытянуть максимально носок к полу	180°	140— 180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола пальцами	Нет касания
<b>2. Коорди- национны е способно- сти</b>	Равновесие (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с



	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля
--	---	---	------------------------------------	---------------------------

Контрольные упражнения для учащихся 6 класса

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлтвор.	Отлично	Хорошо	Удовлтвор.
1.Бег 60м.\сек.	10.4 и <	10.5-11.6	11.7 и >	10,0 и <	10,1-11,1	11.2 и >
2. Бег 300м.\мин.сек.	1.07 и <	1.08-1.21	1.22 и >	1.00 и <	1.01-1.17	1.18 и >
3. Бег 1000м.\мин.сек.	5.20 и <	5.21-7.20	7.21 и >	4.45 и <	4.46-6.45	6.46 и >
4. бег 1500м.\мин.сек.	9,00 и <	9.01-10.29	10.30 и >	8.50 и <	8,51-9,59	10,00 и >
5. Прыжок в длину с разбега\см.	300 и >	299-221	220 и <	340 и >	339-261	260 и <
6. Прыжок в высоту\см.	105 и >	100-85	80 и <	110 и >	100-90	85 и <
7. Метание мяча (150гр.)\м.	21 и >	20-15	14 и <	34 и >	33-21	20 и <