

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрации муниципального образования Богородицкого района

МОУ СШ №23

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2783129)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Самойлов Василий Геннадьевич
учитель физической культуры

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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

особенностей. 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				обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;		

1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1				анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;		http://school-collection.edu.ru/	
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	1			знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Составление дневника физической культуры	1				заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;			
2.2.	Физическая подготовка человека	1				заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;		http://school-collection.edu.ru/	
2.3.	Правила развития физических качеств								
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1						http://school-collection.edu.ru/	
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности					знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий.;			
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1						http://school-collection.edu.ru/	
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;		http://school-collection.edu.ru/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1							
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения								
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1				составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения.;			
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2						http://school-collection.edu.ru/	
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	2							

3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне					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;;		
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне							
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1			повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1						
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	3	1			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;;	Тестирование;	
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	1						http://school-collection.edu.ru/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1						
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	4				повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;		http://school-collection.edu.ru/
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1						
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	5	1			контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Устный опрос;	
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	5	1				Тестирование;	
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	5					Контрольная работа;	http://school-collection.edu.ru/

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	5	1					Тестирование;	
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	6	1					Тестирование;	
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	3							http://school-collection.edu.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	5					разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;	Тестирование;	
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	4							http://school-collection.edu.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча								
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча						разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;		
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе								
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега								
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						разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;		
Итого по разделу		58							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2							
Итого по разделу		2							
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.	Олимпийские игры современности. ИОТ № 19,20,45	1				
2.	ИОТ № 23 Выдающиеся спортсмены по лёгкой атлетике в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции (высокий старт с опорой на одну руку, пробегание отрезков 15-30м, прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств	1				
3.	Бег на короткие дистанции (высокий старт с опорой на одну руку , бег до 30м, прыжковые упражнения). Упражнения в метании малого мяча. Бег на средние дистанции в равномерном темпе до 1000 км. Развитие основных физических качеств	1				
4.	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся	1				
5.	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся	1				

6.	Бег на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разгон). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (разбег, отталкивание). Равномерный бег на средние дистанции до 1000 м . Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1				
7.	Бег на короткие дистанции (низкий старт и бег по дистанции). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (разбег и отталкивание). Равномерный бег до 6 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1				
8.	Правила соревнования по лёгкой атлетике (бег на короткие дистанции). Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега с 7-9 беговых шагов. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1	1			Тестирование;

9.	Правила соревнования по прыжкам в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1	1			Контрольная работа;
10.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с 3-4 шагов. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 7 мин.	1				
11.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с места, с 4-5 шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 7 мин.	1				
12.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 4-5 бросковых шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 7 мин.	1				

13.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Правила соревнования по метанию мяча на дальность. Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры	1	1			Тестирование;
14.	Правила соревнования в беге на средние и длинные дистанции. Равномерный бег до 1500м (без учёта времени). Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи), подвижные игры.	1				
15.	Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1				
16.	Определение уровня физической подготовленности учащихся (гибкость и общей выносливости).	1				
17.	Метание малого мяча на дальность на результат. Овладение техникой длительного бега.	1	1			Тестирование;
18.	Физическая подготовка, физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость).	1				
19.	ИОТ №22 Строевые упражнения: строевой шаг. Основы выполнения гимнастических упражнений. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1				

20.	Строевые упражнения: размыкание и смыкание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.	1				
21.	Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, мост из положения лёжа и стоя. Страховка и помощь во время занятий акробатикой. Упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений для глаз, физкультпауза (физкультминутка).	1				
22.	Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, кувырок назад, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой. КУ- прыжки со скакалкой за 15с.	1	1			

23.	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, кувырок назад, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок (м). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.	1				
24.	Составления с помощью учителя простейших комбинаций из освоенных акробатических элементов. Демонстрация упражнений. Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов	1				
25.	Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту. Комплекс упражнений с гантелями на развитие силовых способностей.	1				
26.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Прикладные упражнения: преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку, лазание по шесту. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата со скакалкой.	1	1			Устный опрос;

27.	Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами гимнастики. Установка и уборка снарядов.	1				
28.	Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку. Правила составление индивидуальных комплексов утренней гимнастики.	1				
29.	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1				
30.	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с набивными мячами и развитие скоростно-силовых качеств.	1	1			

31.	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. КУ- подъем туловища из положения лёжа за 30с.	1				
32.	Оценка прохождения полосы препятствий. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1				
33.	Основные правила развития физических качеств..	1				
34.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1				
35.	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.	1				
36.	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1				
37.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	1				
38.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	1				

39.	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1				
40.	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	1				
41.	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1				
42.	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1				
43.	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1				
44.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1				
45.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1				
46.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1				
47.	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1				
48.	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	1				

49.	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	1				
50.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	1				
51.	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1				
52.	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1				
53.	Метания мяча в цель на результат с расстояния 8- 10м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1				
54.	Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат. Развитие скоростно- силовых качеств: эстафеты с бегом, прыжками и переноской набивного мяча.	1				
55.	Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1				
56.	Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1				

57.	ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.	1				
58.	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.	1				
59.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Оценка техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.	1				
60.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.	1				

61.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с 4-5 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.	1				
62.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин	1				
63.	Оценка выполнения техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.	1				
64.	Метание малого мяча на дальность на результат. Овладение техникой длительного бега.	1				
65.	Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые и силовые). Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.	1				

66.	Бег на дистанцию 60м с максимальной скоростью на результат. Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол(передачи, ведения). Подвижные игры.	1				
67.	Определение уровня физической подготовленности учащихся (гибкость и общей выносливости).	1				
68.	Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие по физической культуре

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Козел гимнастический

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

Стол теннисный

Комплект для настольного тенниса

Компрессор для накачивания мячей

Ворота для мини-футбола

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Козел гимнастический

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.

