





муниципальное образовательное учреждение
«Средняя школа № 87 Тракторозаводского района Волгограда»

Рассмотрено:
На заседании М.О.
 / А.Н. Артемьева
Протокол № 1 от «29» августа 2022г.

Согласовано:
Методист
 / О.В. Дмитриева
«30» августа 2022 года

Утверждаю:
Директор МОУ СШ № 87
 / А.А. Арефьев
«31» августа 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 6 классов

Составитель:
Артемьева Александра Николаевна.

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного материала

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Программа адресована учащимся шестых классов.

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2021 г. и программы общеобразовательных учреждений Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2019 г. с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачами формирования у школьника умения учиться.

Рабочая программа имеет целью - 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

Место данного учебного предмета в учебном плане

Рабочая учебная программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

Учебно-тематический план

Учебные разделы и темы	Кол-во часов
Знания о физической культуре.	5
1. История физической культуры (олимпиады, виды спорта).	1
2. Физическая культура, основные понятия (развитие человека, ЗОЖ, спортивная подготовка).	2
3. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание)	2
Физическое совершенствование.	97
1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность	68
<i>Легкая атлетика</i>	36
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	20
<i>Спортивные игры</i>	12
2. Углубленное изучение спортивной игры (волейбол и баскетбола)	29

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Организация учебного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Основные виды учебной деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание); прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности.

Учебно-методический комплект:

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2018.

Содержание программы

Знания о физической культуре (5 часов).

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Физическое совершенствование (97 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч). Освоение строевых упражнений: строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями 1-3 кг; девочки с обручами, палками. Освоение висов и упоров: мальчики подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе; девочки подтягивание из вися лежа. Освоение акробатических упражнений: два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью. Развитие координационных способностей: ОРУ без предметов и с предметами, ОРУ в ходьбе, беге, прыжках, вращениях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером.

Легкая атлетика (36 ч). Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт от 15-30м, бег с ускорением от 30-50м, скоростной бег до 50м. Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе от 10-15 мин., бег на 1200м. Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Совершенствование техники метания мяча в цель: в горизонтальную и вертикальную поверхность 1х1м с расстояния 8-10м с 4-5 беговых шагов. Совершенствование выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями. Совершенствование скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки, броски набивного мяча. Совершенствование скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорениями.

Спортивные игры (12 ч)

Футбол (мини-футбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: приставные шаги, бег спиной вперёд, ускорения, комбинации из элементов техники. Освоение ударов по мячу и остановок мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Освоение техники ведения мяча: по прямой, с изменением направления и скорости без сопротивления. Освоение ударов по воротам. Освоение техники отбора мяча. Освоение комбинационных действий. Освоение тактики игры позиционного нападения.

Лапта. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением. Упражнения с мячом: передачи в парах, выбивание игрока (бегущего).

Технико-тактические действия в избранном видах спорта (29 часов)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- формирование познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий;
- формирование нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, активно включаться в совместные спортивные мероприятия;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют формирование универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания,

нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Итоговый контроль

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Требования к уровню подготовки учащихся по программе:

Выпускник научиться демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта, сек.	9.8	10.3
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, 30 сек.	55	60
Силовые	Подтягивание из вися	5	-
	девочки из вися "лежа", кол-во раз.	-	7
	Прыжок в длину с места, см.	145	140

Силовые	Подтягивание из виса	5	-
	девочки из виса “лежа”, кол-во раз.	-	7
	Прыжок в длину с места, см.	145	140
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	13	11
Выносливость	Бег на 1000м., мин.	6.3	7.10
Координация движений	Челночный бег 3x10м., сек.	8.5	8.9

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Литература

- Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2018.
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2019.

Дидактический материал, перечень наглядного оборудования

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Учебно-практическое оборудование

- Мячи набивные весом 1-3 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Палки гимнастические
- Скакалки
- Обруч алюминиевый детский
- Биты для лапты
- Мячи теннисные
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Стенка гимнастическая
- Сетка волейбольная
- Щит баскетбольный.
- Рулетка измерительная
- Мишень для метания

Перечень медиатеки:

- Интернет – ресурсы: www.school2100.ru <http://school-collection.edu.ru> <http://window.edu.ru> www.edu.ru

Технические средства обучения

- Ноутбук учителя
- Мультимедийный проектор
- Доска интерактивная прямой проекции

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				План	Факт
				6В	
Спортивная игра: лапта.					
1	Электронная презентация правил техники безопасности по лёгкой атлетике и игре лапта.	1	Познавательные УУД Учащийся научится: - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивной игры; - осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивной игры; - принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; - проявлять быстроту и ловкость во время спортивной игры; - соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивной игры; - осваивать технические действия из спортивных игр; - осваивать умения выполнять специальные упражнения; - развивать физические качества. Учащийся получит возможность научиться: - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач игры; - излагать правила и условия проведения спортивной игры. Регулятивные УУД Учащийся получит возможность научиться: - оценивать своё ощущение значимости в игровой деятельности. Коммуникативные УУД Учащийся научится: - осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Учащийся получит возможность научиться: - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Личностные УУД Учащийся научится: - играть в спортивную игру по правилам. Учащийся получит возможность научиться: - соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	01.09	
2	Обучение технике: прямого удара битой по мячу.	1		02.09	
3	Обучение технике: передачи мяча по краю площадки.	1		03.09	
4	Обучение тактике: осаливания соперника.	1		08.09	
5	Обучение тактике: пробег.	1		09.09	
6	Обучение тактике: двусторонней игры.	1		10.09	
Легкая атлетика.					
7	Обучение технике: старта, финиша в беге 30м.	1	Познавательные УУД Учащийся научится: - осваивать технику бега различными способами старта; - проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; - осваивать технику прыжковых упражнений;	15.09	
8		1		16.09	
9		1		17.09	

10	Обучение технике: прыжка с места.	1	<p>- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>- осваивать технику метания малого мяча;</p> <p>- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;</p> <p>- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча;</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <p>- оценивать своё состояние (ощущения) после занятий на свежем воздухе.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Учащийся научится:</p> <p>- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений по метанию мяча;</p> <p>- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Личностные УУД</p> <p>Учащийся научится: выполнять</p> <p>- бег 30 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость.</p> <p>Учащийся получат возможность научиться: демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.</p>	22.09		
11		1		23.09		
12	Контрольный норматив прыжка в длину с места (в том числе ГТО).	1		24.09		
13		1		29.09		
14	Обучение технике: подбора разбега.	1		30.09		
15	Обучение технике: прыжка с разбега.	1		01.10		
16		1		06.10		
17	Контрольный норматив прыжка с разбега (в том числе ГТО).	1		07.10		
18	Обучение технике: передачи эстафетной палочки.	1		08.10		
19		1		13.10		
20	Обучение технике: подбора разбега в метании мяча.	1		14.10		
21		1		15.10		
22	Контрольный норматив метания мяча (в том числе ГТО).	1		20.10		
23	Обучение технике: массового старта в беге на длинные дистанции.	1		21.10		
24		1		22.10		
25	Обучение технике: челночного бега.	1		03.11		
26		1		05.11		
Спортивные игры: баскетбол.						
27	Электронная презентация правил техники безопасности в игре баскетбол.	1		Познавательные УУД	10.11	
28	Обучение технике: защитных стоек баскетболиста.	1		Учащийся научится:	11.11	
29		1		- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр;	12.11	
30	Обучение технике: ловли, передачи мяча в тройках. Стритбаскет.	1		- осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр;	17.11	
31		1		- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;	18.11	
32	Обучение технике «проход».	1		- проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр;	19.11	
33		1		- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр;	24.11	
34	Обучение технике: остановке прыжком, броска в прыжке.	1		- осваивать технические действия из спортивных игр;	25.11	
35		1	- осваивать умения выполнять универсальные специальные физические упражнения;	26.11		
			Учащийся получит возможность научиться:			
			- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач;			
			- излагать правила и условия проведения спортивных игр.			
			Регулятивные УУД			

36	Обучение технике: обманных движений. Игра 3х3.	1	Учащийся получит возможность научиться: - оценивать своё состояние (ощущения) после физической нагрузки. Коммуникативные УУД Учащийся научится: - осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	07.12		
37		1			02.12	
38		1			03.12	
39	Обучение технике: подбора мяча.	1	Учащийся получит возможность научиться: - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	08.12		
40		1			09.12	
41	Обучение технике: вывода мяча за дугу.	1	Силовая подготовка. Личностные УУД Учащийся научится: - играть в спортивную игру по правилам; - соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	10.12		
42		1			15.12	
Спортивные игры: волейбол.						
43	Обучение технике безопасности по волейболу.	1	Познавательные УУД Учащийся научится: - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр; - принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; - проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр; - соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр; - осваивать технические действия из спортивных игр; - осваивать умения выполнять универсальные специальные физические упражнения; - развивать физические качества. Учащийся получит возможность научиться: - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач; - излагать правила и условия проведения спортивных игр. Регулятивные УУД Учащийся получит возможность научиться: - оценивать своё состояние (ощущения) после физической нагрузки. Коммуникативные УУД Учащийся научится: - осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Учащийся получит возможность научиться: - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Силовая подготовка. Личностные УУД Учащийся научится: играть в спортивную игру по правилам. - соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	16.12		
44	Обучение технике: приёма-передачи снизу.	1			17.12	
45		1			22.12	
46	Обучение технике: приёма-передачи сверху.	1			23.12	
47		1			24.12	
48	Обучение технике: прямой подачи.	1			12.01	
49		1			13.01	
50	Обучение технике: перехода в нападении.	1			14.01	
51		1			19.01	
52	Обучение технике: одиночного блокирования.	1			20.01	
53		1			21.01	
54	Обучение технике: сочетания приёма и передачи в парах.	1			26.01	
55		1			27.01	
56	Обучение технике нападающего удара с места одной рукой.	1		28.01		
57		1		02.02		

Акробатика с основами гимнастики.					
58	Обучение технике безопасности по гимнастике.	1	Познавательные УУД Учащийся научится:		03.02
59	Строевые упражнения.	1	- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;		04.02
60	Кувьрки, перекаты.	1	- различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!»; «Стой!»;		09.02
61	Стойка на лопатках. Мост	1	- осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;		10.02
62	из положения лежа на спине.	1	- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;		11.02
63	Наклон вперед из	1	- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;		16.02
64	положения сидя, стоя, полушпагат.	1	- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		17.02
65	Подтягивания в висе	1	Учащийся получит возможность научиться:		18.02
66	(девочки ноги на полу).	1	- проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		24.02
67	Прыжки вверх, в глубину,	1	Регулятивные УУД Учащийся получит возможность научиться:		25.02
68	из приседа.	1	- оценивать своё эмоциональное состояние (ощущения).		02.03
69	Укрепление мышц спины	1	- выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.		03.03
70	и «пресса».	1	Коммуникативные УУД Учащийся научится:		04.03
71	Отжимания в упоре лёжа,	1	- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;		09.03
72	от скамейки. Прыжки на скакалке.	1	- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.		10.03
73	Упражнения в положении	1	Личностные УУД Учащийся научится:		11.03
74	сидя.	1	- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.		16.03
75	Упражнения с набивными мячами.	1	Учащийся получит возможность научиться:		17.03
76		1	- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувьрки вперёд, назад.		18.03
77	Упражнения по профилактике	1			23.03
78	плоскостопия.	1			24.03
Легкая атлетика.					
79	Презентация техники безопасности по лёгкой атлетике.	1	Познавательные УУД Учащийся научится:		06.04
80	Техника спринтерского бега (ГТО).	1	- осваивать технику бега различными способами;		07.04
81		1	- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;		08.04
82	Техника отталкивания в прыжке с разбега.	1	- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;		13.04
83		1	- осваивать технику метания малого мяча;		14.04
			- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;		
			- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча;		

84	Техника спринтерского бега; прыжка с разбега.	1	- <i>осваивать</i> технику бросков большого мяча;	15.04	
85		1	- <i>соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; - <i>проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	20.04	
86	Техника приземления в прыжке с разбега.	1	Регулятивные УУД Учащийся получит возможность научиться: - <i>оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	21.04	
87		1		22.04	
88	Норматив прыжка с разбега (ГТО), кроссовая подготовка.	1	Коммуникативные УУД Учащийся научится: - <i>осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;	27.04	
89		1	- <i>осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений при выполнении бросков большого мяча.	28.04	
90	Техника эстафетного бега, кроссовая подготовка.	1	- <i>осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений при выполнении бросков большого мяча.	29.04	
91		1	Личностные УУД Учащийся научится: - бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость.	04.05	
92	Техника метания мяча в цель.	1	Учащийся научится: - бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость.	05.05	
93		1		06.05	
94	Норматив метания мяча в цель. (ГТО)	1	Учащийся получит возможность научиться: - продемонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	11.05	
95		1		12.05	
Спортивные игры: футбол.					
96	Техника безопасности, правила игры в мини-футбол, ведение мяча.	1	Познавательные УУД Учащийся научится: - осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр; - принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; - проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр;	13.05	
97		1		18.05	
98	Удары по воротам, передачи мяча в парах. Игра 5x5.	1	- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр; - осваивать умения выполнять универсальные специальные физические упражнения; - развивать физические качества.	19.05	
99		1	Учащийся получит возможность научиться: - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач; излагать правила и условия проведения спортивных игр.	20.05	
100	Пенальти, тактика защиты и нападения. Игра.	1	Регулятивные УУД Учащийся получит возможность научиться: - оценивать своё состояние (ощущения) после физической нагрузки.	25.05	
101		1	Коммуникативные УУД Учащийся научится: - осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	26.05	
102		1	Личностные УУД Учащийся научится: - формулировать собственное мнение, играть в спортивную игру по правилам. - соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	27.05	