

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования подготовлена на основе ФГОС ООО, ФОП ООО, Концепции преподавания учебного предмета "Физическая культура" в образовательных организациях Российской Федерации (утверждена Коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 29.12.2018), федеральной рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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.

Инвариантный модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменен углублённым освоением содержания других инвариантных модулей «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разработано на основе 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.

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.

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

​**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, 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 «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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

​**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;

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).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | <http://www.uroki.net><https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | 0 | 2 | <http://www.uroki.net><https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | в процессе урока | 0 |  | <http://www.uroki.net><https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://uchi.ru> |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Модуль "Гимнастика" | 12 | 0 | 12 | <http://www.uroki.net><https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://uchi.ru> |
| 2.2 | Модуль "Легкая атлетика" | 16 | 0 | 16 | <http://www.uroki.net><https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://uchi.ru> |
| 2.3 | Модуль "Спортивные игры» | 24 |  | 24 |  |
| Баскетбол | 8 | 0 | 8 | <http://www.uroki.net><https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://uchi.ru> |
| Волейбол | 8 | 0 | 8 | <http://www.uroki.net><https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://uchi.ru> |
| Футбол | 8 | 0 | 8 | <http://www.uroki.net><https://resh.edu.ru/subject/9/1/><https://uchi.ru> |
| **Раздел 3 Спорт** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | 0 | 12 | [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайтГТО) |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | 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. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2 | Легкая атлетика. Техника безопасности.  Бег на короткие дистанции.  Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры». | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 3 | ТБ. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры». | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 4 | ТБ. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения.  Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 5 | ТБ. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения.  Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 6 | ТБ. Прыжковые упражнения в длину.  Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.  Правила ТБ и гигиены мест занятий физическими упражнениями.  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 7 | ТБ. Прыжковые упражнения в длину.  Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 8 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 9 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 10 | ТБ. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание.  Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 11 | ТБ. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание.  Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 12 | ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 13 | ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 14 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.  ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий».  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 15 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.  ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 16 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 17 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 18 | ТБ. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. ОРУ. Подвижная игра. «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня» | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 19 | ТБ. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 20 | ТБ. Акробатическая комбинация.  «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 21 | Акробатическая комбинация.  «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 22 | Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 23 | ТБ. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 24 | ТБ. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 25 | ТБ. Опорные прыжки Подвижные игры.  Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 26 | ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне».  Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации». | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 27 | ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне».  Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации». | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 28 | ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 29 | ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 30 | ТБ. Лазанье по канату. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 31 | 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. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 32 | ТБ. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.  Правила игры и игровая деятельность.  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 33 | ТБ. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.  Правила игры и игровая деятельность.  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 34 | ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 35 | ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 36 | ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 37 | ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 38 | ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 39 | ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 40 | ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 41 | ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 42 | ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 43 | ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 44 | ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 45 | ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 46 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 47 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 48 | ТБ. Удары по катящемуся мячу с разбега.  Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 49 | ТБ. Остановка и передача мяча. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 50 | ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 51 | ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 52 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 53 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 54 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 55 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 56 | Техника безопасности.  Подвижные и спортивные игры.  Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.  Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 57 | Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО  «Физическая подготовка».  Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 58 | ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 59 | ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 60 | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 61 | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 62 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 63 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры.  Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 64 | ТБ. Челночный бег 3х10м.Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 65 | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.  Развитие выносливости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости.  Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)  4 ступени ГТО | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗКУЛЬТУРА.**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | “**5”** | “**4”** | “**3”** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **Челночный бег 4x9 м, сек** | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени | | |  | | |
| **Прыжки в длину с места** | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **Наклоны вперед из положения сидя** | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| **Бег на лыжах 2 км, мин** | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| **Бег на лыжах 3 км, мин** | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  |  |  |
| **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| **Плавание** | 50м | 40м | 25м | 50м | 40м | 25м |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​Физическая культура, 5-7 класс/М.Я.Виленский., Москва «Просвещение» 2017;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html

www.gto.ru (сайтГТО)

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов <http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные

мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

<https://uchi.ru>

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предмет | Учитель | Класс | Способ коррекции РП | Дата,  Тема урока | Количество часов по плану за год: | Количество часов фактически за год с учётом коррекции: |
|  | *Физическая культура* | *Одинцов И.А.* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ