

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Пижанского муниципального округа Кировской области

МКОУ ООШ д. Ахманово Пижанского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____/Сырова Н.В./

Приказ № 58-ОД от «01» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3813256)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 класса

на 2023-2024 учебный год

Ахманово 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Место учебного предмета «Физическая культура»

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 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, стойки 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. Гимнастические комбинации.

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 длину; 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 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 введении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и бросок 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 НАЧАЛЬНОГО 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;
- 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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	
	Итого по разделу	2		2	
Физическое совершенствование					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Оздоровительная физическая				

	культура (изучается в модуле «Гимнастика»)				
	Итого по разделу				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	12		12	
2.2	Лыжная подготовка (модуль «Зимние виды спорта»)	12		12	
2.3	Лёгкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)	8		8	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	10		10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	5		5	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	5		5	
2.7	Плавание (модуль «Плавание»)	5		5	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	8		8	
	Итого по разделу	65		65	
Общее количество часов по программе		68			

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	1		Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	1		Практическая работа
6	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег30м.	1	1		Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега.	1	1		Практическая работа
8	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места и с разбега.	1	1		Практическая работа
9	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста. ТБ на баскетболе.	1	1		Практическая работа
10	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1	1		Практическая работа
11	Остановка прыжком.	1	1		Практическая работа
12	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	1		Практическая работа
13	Упражнения в ведении мяча.	1	1		Практическая работа
14	Упражнения в ведении мяча.	1	1		Практическая работа

15	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	1		Практическая работа
16	Упражнения на передачу и броски мяча в корзину.	1	1		Практическая работа
17	Правила игры и игровая деятельность с использованием технических приемов.	1	1		Практическая работа
18	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1	1		Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	1		Практическая работа
20	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1		Практическая работа
21	Акробатические комбинации. Развитие гибкости и силы.	1	1		Практическая работа
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	1		Практическая работа
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	1		Практическая работа
24	Упражнения на невысокой перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно.	1	1		Практическая работа
25	Упражнения на невысокой перекладине. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн.	1	1		Практическая работа
26	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (м) и «ноги врозь» (д).	1	1		Практическая работа
27	Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения для коррекции телосложения	1	1		Практическая работа
28	Лазанье по канату в три приёма (м). Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	1		Практическая работа
29	Комбинация из стилизованных ОРУ и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики.	1	1		Практическая работа
30	Упражнения ритмической гимнастики.	1	1		Практическая работа
31	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4		1		Практическая работа

	ступени. Первая помощь при травмах.				
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание на высокой перекладине –(м), из виса лёжа на низкой перекладине (д); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1		Практическая работа
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	1		Практическая работа
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	1		Практическая работа
36	Отработка техники одновременного одношажного хода. Повороты на лыжах.	1	1		Практическая работа
37	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	1		Практическая работа
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Зачет.	1	1		Практическая работа
39	Спуски подъёмы на лыжах. Развитие выносливости.	1	1		Практическая работа
40	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3км.	1	1		Практическая работа
41	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	1		Практическая работа
42	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	1		Практическая работа
43	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. Зачет.	1	1		Практическая работа
44	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	1		Практическая работа
45	Прохождение дистанции до 3км. попеременный двухшажный ход.	1	1		Практическая работа

46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км.	1	1		Практическая работа
47	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	1		Практическая работа
48	Движения ног и рук в кроле на суше и в воде.	1	1		Практическая работа
49	Движения ног и рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	1		Практическая работа
50	Техника работы рук и ног в брассе.	1	1		Практическая работа
51	Техника работы рук и ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе.	1	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	1	1		Практическая работа
53	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	1	1		Практическая работа
54	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	1		Практическая работа
55	Отработка технических приемов в подаче мяча, приемов и передач двумя руками сверху и снизу.	1	1		Практическая работа
56	Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1		Практическая работа
57	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	1		Практическая работа
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов остановки мяча	1	1		Практическая работа
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	1		Практическая работа

60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов ведения мяча	1	1		Практическая работа
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов обводки.	1	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1		Практическая работа
63	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1	1		Практическая работа
64	Метание малого мяча	1	1		Практическая работа
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30м, 60м.	1	1		Практическая работа
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10м. Подвижные игры.	1	1		Практическая работа
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000м и 1500м; метание мяча весом 150г.	1	1		Практическая работа
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1		Практическая работа
	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс / Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

Физическая культура: методические рекомендации 5-7 классы. - М.: Просвещение, 2014.

Поурочные разработки по физической культуре. 6 класс

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>. <https://resh.edu.ru>

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

