# C:\Users\Дом\Desktop\6 класс физра 001.jpg

# для 6 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Примерной программы по физической культуре (автор А.П. Матвеев);

- Примерной программы по физической культуре (автор Матвеев) данная программа составлена в соответствии с Образовательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся 6 класса и на основе «программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура . Автор Матвеев А.П. физическая культура. Просвещение 2015 год. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего (3 стандарт) образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор­мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. 

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности**. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разучен­ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».*Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры»*. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес­- ких нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении  конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **Раздел: Знания о физической культуре**  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современноммире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии  Девиз, символикаи ритуалы современных Олимпийских игр.  История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы. | 3 | **http://www.fizkult-ura.ru/**  Сайт «ФизкультУра» |
| **Раздел. Способы самостоятельной деятельности**  Ведение дневника физической культуры  Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.  Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели  Измерение индивидуальных показателей физического развития | 5 | **) http://spo.1september.ru/urok/** |
| **Раздел. Физическое совершенствование**  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 | 3 | **http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9** |
| ***РАЗДЕЛ****.* ***Спортивно-оздоровительнаядеятельность.***  Раздел. Гимнастика  Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений  Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики)и способом «ноги врозь»(девочки).  Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).  Лазанье по канату в три приёма (мальчики).  Упражнения на развитие гибкости  Упражнения на развитие координации  Упражнения на формирование телосложения | 18 | **http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9**  Образовательные сайты для учителей физической культуры |
| **Раздел. Легкая атлетика**  *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с  рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой  *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с максимальной скоростью на короткие  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*  *».* Прыжки в высоту с прямого разбега  Знакомство с  рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития  *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в неподвижную мишень  *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с  рекомендациями по технике безопасности при  выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения  *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча на дальность  *Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением  *Модуль «Лёгкая атлетика».* спринтерский игладкий равномерный бег по учебной дистанции  *Модуль «Лёгкая атлетика».*прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание».  *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метаниемалого(теннисного)мячавподвижную(раскачивающуюся)мишень. | 21 | **https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/** |
| **Раздел. Лыжные гонки**  Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом  Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с  рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости  Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания  Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»  Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона  Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 10 | **https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html** |
| **Раздел. Баскетбол**  *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди  *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих упражнений  *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении  *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу»  *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места  *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ранее разученные технические | 10 | **) https://kopilkaurokov.ru** |
| **Раздел. Волейбол**  *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Прямая нижняя подача мяча в волейболе  *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих  *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении  *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передачаволейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении  *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Ранее разученные технические действия с мячом | 10 | **https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html** |
| **Раздел. Футбол**  *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по неподвижному мячу  *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих упражнений  *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Остановка катящегося мяча внутренней стопой  *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Ведение футбольного мяча  *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Обводка мячом ориентиров | 8 | **https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html** |
| **Раздел. Физическая подготовка – Спорт**  Подготовка квыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО(модуль  "Спорт")  Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных | 11 | **https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html** |
|  |  |  |
| ИТОГО: | **102** |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Возрождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 |  |
| 2. | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 |  |
| 3. | История первых Олимпийских игр современности  Проект «Проведение летних Олимпийских Игр в Москве» | 1 | 0 | 1 |  |
| 4. | Оформление дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью  Физическая подготовка человека | 1 | 0 | 1 |  |
| 5. | Правила развития физических качеств.  Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 |  |
| 6. | Правила измерения показателей физической подготовленности | 1 | 0 | 1 |  |
| 7. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 |  |
| 8. | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  |
| 9. | Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки | 1 | 0 | 1 |  |
| 10. | Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения | 1 | 0 | 1 |  |
| 11. | Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг) | 1 | 0 | 1 |  |
| 12. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на**  **самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега** | 1 | 0 | 1 |  |
| 13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Беговые упражнения.**  Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 |  |
| 14. | Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 |  |
| 15. | Техника спринтерского бега | 1 | 1 | 0 |  |
| 16. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега | 1 | 0 | 1 |  |
| 17. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега | 1 | 0 | 1 |  |
| 18. | Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега | 1 | 0 | 1 |  |
| 19. | Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом | 1 | 0 | 1 |  |
| 20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в высоту с разбега** | 1 | 0 | 1 |  |
| 21. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 1 | 0 |  |
| 22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | 1 | 0 | 1 |  |
| 23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).**  Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени | 1 | 0 | 1 |  |
| 24. | Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени | 1 | 0 | 1 |  |
| 25. | Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега | 1 | 0 | 1 |  |
| 26. | Модуль «Лёгкая атлетика». **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений** | 1 | 0 | 1 |  |
| 27. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**  Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев | 1 | 0 | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев | 1 | 0 | 1 |  |
| 29. | Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев | 1 | 0 | 1 |  |
| 30. | Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |  |
| 31. | Техника акробатической комбинации из разученных упражнений | 1 | 0 | 1 |  |
| 32. | Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений | 1 | 0 | 1 |  |
| 33. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорные прыжки.**  Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки). | 1 | 0 | 1 |  |
| 34. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  |
| 35. | Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 1 | 0 |  |
| 36. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом**  **бревне** | 1 | 0 | 1 |  |
| 37. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  |
| 38. | *Модуль «Гимнастика».* **Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.**  Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки). | 1 | 0 | 1 |  |
| 39. | Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки). | 1 | 0 | 1 |  |
| 40. | Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки). | 1 | 0 | 1 |  |
| 41. | Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки). | 1 | 0 | 1 |  |
| 42. | Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки). | 1 | 0 | 1 |  |
| 43. | Модуль «Гимнастика». **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих**  **упражнений для освоения физических упражнений на**  **невысокой гимнастической перекладине** | 1 | 0 | 1 |  |
| 44. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазание по канату в три приёма** | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 45. | Лазание по канату в три приёма | 1 | 0 | 1 |  |
| 46. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения ритмической гимнастики** | 1 | 0 | 1 |  |
| 47 | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической**  **гимнастики и подборе музыкального сопровождения** | 1 | 0 | 1 |  |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». **Передвижение одновременным одношажным ходом** | 1 | 0 | 1 |  |
| 49. | Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 1 |  |
| 50. | Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 1 |  |
| 51. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода | 1 | 0 | 1 |  |
| 52. | Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |
| 53. | Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |
| 54. | Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход | 1 | 0 | 1 |  |
| 55. | Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход | 1 | 0 | 1 |  |
| 56. | Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции | 1 | 1 | 0 |  |
| 57. | Модуль «Зимние виды спорта». **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных  упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий** | 1 | 0 | 1 |  |
| 58. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона**  Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |
| 59. | Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |
| 61. | Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |
| 62. | Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |
| 63. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |
| 64. | Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |
| 65. | Модуль «Зимние виды спорта». **Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов** | 1 | 0 | 1 |  |
| 66. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Технические действия баскетболиста без мяча.**  Основные правила игры в баскетбол | 1 | 0 | 1 |  |
| 67. | Технические действия баскетболиста без мяча.  Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения | 1 | 0 | 1 |  |
| 68. | Технические действия баскетболиста без мяча  Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 |  |
| 69. | Техника остановки двумя шагами в баскетболе.  Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе | 1 | 0 | 1 |  |
| 70. | Технические действия баскетболиста без мяча  Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  |
| 71. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  |
| 72. | Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  |
| 73. | Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения | 1 | 0 | 1 |  |
| 74. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения | 1 | 0 | 1 |  |
| 75. | Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения | 1 | 1 | 0 |  |
| 76. | Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 |  |
| 77. | Технические действия баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 |  |
| 78. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 |  |
| 79. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Игровые действия в волейболе.**  Правила игры в волейбол | 1 | 0 | 1 |  |
| 80. | Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом | 1 | 0 | 1 |  |
| 81. | Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны | 1 | 0 | 1 |  |
| 82. | Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  |
| 83. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  |
| 84. | Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  |
| 85. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по катящемуся мячу с разбега.**  Основные правила игры футбол | 1 | 0 | 1 |  |
| 86. | Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  |
| 87. | Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния | 1 | 0 | 1 |  |
| 88. | Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  |
| 89. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  |
| 90. | Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 91. | Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 |  | |
| 92. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с**  **рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния** | 1 | 0 | 1 |  | |
| 92. | **Физическая подготовка: освоение содержания**  **программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 1 | 0 | 1 |  | |
| 93. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.  Бег на 60 м (с) | 1 | 1 | 0 |  | |
| 94. | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.  Подтягивание из виса на  высокой перекладине  (количество раз) | 1 | 0 | 1 |  | |
| 95. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | 0 | 1 |  | |
| 96. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО.  Метание мяча (м) | 1 | 1 | 0 |  | |
| 97. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | 1 | 0 |  | |
| 98. | Поднимание туловища из  положения лежа на спине  (количество раз за 1 мин) | 1 | 1 | 0 |  | |
| 99. | Прыжок в длину с места (см) | 1 | 1 | 0 |  | |
| 100. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 1 | 0 | 1 |  | |
| 101. | Бег на 1000 м | 1 | 0 | 1 |  | |
| 102. | Прыжки в длину с разбега | 1 | 0 | 1 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 | |