Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 31
имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина»

ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА

Подписано цифровой подписью: ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА
Дата: 2023.09.18 13:24:31 +03'00'

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ

_____ Т.А. Нарышкина

Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Т.В. Григорьева

Приказ №315 от 30.08.2023

Рабочая программа по Физической культуре

Среднее общее образование, 6 класс

Количество часов — 105

Рабочую программу составил

учитель Анисимова Ю.А.

г. Владимир
2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной

деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры. 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 105 часа.

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».

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./под редакцией М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2019г.
2. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.
4. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программные разделы и темы	**Программное содержание**	**Характеристика деятельности учащихся**	**ЭОР и ЦОР**
Знания о физической культуре	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	*Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: • обсуждаютисторическиепредпосылкивозрожденияОлимпийских игр и олимпийского движения; • знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активногоучастникавформированииолимпийскогодвижения; • осмысливаютолимпийскуюхартиюкакосновополагающий документстановлениияиразвитияолимпийскогодвижения, приводят примеры её гуманистической направленности *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

		презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: • анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждаютвлияниеихнасовременноеразвитиеолимпийского движения, приводят примеры; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.	
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	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	Беседа с учителем Тема: «Составление дневника физической культуры»: • знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; • заполняют дневник физической культуры в течение учебного года • Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»: • знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; • устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; • устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»: • знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

	процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	систематичности» •в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; •рассматриваютианализируютпримерныйпланзанятийфизической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; •разрабатываютиндивидуальныйпланзанятийфизической подготовкойивносятеговдневникфизическойкультуры; •знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузкисучётоминдивидуальныхпоказателейфизической •подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений) *Мини-исследование* Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»: Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; *Тематические занятия* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»: •обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; •знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; •знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения •определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разныхзонинтенсивностиивносятихпоказателивдневник физической культуры;	

		•знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; • рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической культурой. составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры *Тематические занятия* Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»: • разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; • знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); • проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); • выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития *Тематические занятия* Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: • знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; • знакомятся с правилами способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; • разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; • составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности,	

		включают разработанный план в дневник физической культуры *Тематические занятия* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»: • обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; • знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; • 6знакомятсястемпературнымирежимамизакаливающих процедур и регулированием времени для их проведения	
Физическое совершенствование (66ч). ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	Правиласамостоятельногозакаливанияорганизмаспомощьювоздушных 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	*Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: повторяютранееизученныеправилатехникибезопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: • определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; • отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); • разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры • Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: • повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; • составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

	и работы за компьютером; упражнения для физкульт. пауз, заправленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; • разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»: • отбирают упражнения для физкульт.пауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); • составляют комплекс физкульт.паузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); • включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.	
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	*Практические занятия* (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»: • повторяютранееразученныеакробатическиеупражнения и комбинации; • разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх) • с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); • составляютакробатическуюкомбинациюиз6—8хорошо освоенных упражнений и разучивают её *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»: • повторяюттехникуранееразученныхопорныхпрыжков; • наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; ○ разучиваюттехникуопорныхпрыжковпофазамдвижения и в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

	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) Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы,	полной координации; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) • Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: ▪ повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; ▪ разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); ▪ составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; ▪ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение ○ парах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: • повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; • наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности • в их исполнении, делают выводы; • описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); • наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь	

	упор ноги врозь; (мальчики) Лазанье по канату в три приёма.	(упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; ▪ описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; ○ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ○ составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату в три приёма»: • наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; • описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»: • повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; • разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом • с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); • составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо	

		разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»	
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.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»: • наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; • описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; • контролируюттехникувыполнениястартадругимиучащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • наблюдаютианализируютобразецтехникиспринтерскогобега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; • описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; • контролируюттехникувыполнениясприн тер скогобегадругими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • наблюдаютианализируютобразецтехникигладкогоравномерног о бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; • описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; • разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/

		атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: • наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; • описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»: • повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень • и на дальность; • наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличи- тельные признаки; • разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; • контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности	

		движений»	
Модуль «Зимние Виды спорта»	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение.	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»: • повторяютранееразученныеспособыпередвиженияналыжах; • повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; • наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; • описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; • разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; • контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции Учебный диалог Тема: «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» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»: наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируюттехникупреодолениянрепятствийдругими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

		Учителя по самостоятельному безопасному преодолению не больших трамплинов»	
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок 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 разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	*Самостоятельные занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: • совершенствуютранееразученныетехническиедействияигры баскетбол; • знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); • анализируютвыполнениетехническихдействийбезмяча, выделяютихтрудныеэлементыиакцентируютвнимание на их выполнении; • разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; • контролируютвыполнениетехническихдействийдругими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); • изучают правила и играют с использованием разученных технических действий *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://yandex.ru/video/preview/?text=техника%20броски%20и%20ловля%20мяча%20в%20парах%201%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1655720620599083-386232223404417098 3-sas3-0804-36f-sas-l7-balancer-8080-BAL-9254&from_type=vast&filmId=6404007201076915968
Модуль «Спорт» (30 ч)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных	*Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	https://www.gto.ru

	систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	нормативных требований комплекса ГТО	

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины, вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок,

приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Выведение итоговых оценок

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

класс	Автор, название, издательство, год выпуска

5-7 классы	Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./под редакцией М.Я. Виленского. 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014. -239 с. 2 .Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. 3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)- 5-6 ступень.

6 - класс.
нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,30	5,15	6,00	5,15	6,00	6,45
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	180	170	160	165	150	140
6	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90

6	Прыжки в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
6	Подтягивание на высокой /низкой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжки через скакалку за 1 мин	100	90	80	115	105	95
6	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

Характеристика оценочных материалов

Обязательные виды (тесты).

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на

0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъём туловища из положения лёжа на спине (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытк

Календарно-тематическое планирование

	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Модуль «Легкая атлетика» - 12 часов							
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры и на занятиях легкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		40			Текущий, перативный
2.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Возрождение Олимпийских игр.	1		40			Текущий, оперативный

3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	20	20			Контрольный
4.	Бег на длинные дистанции с высокого старта.	1		40			Текущий, оперативный
5.	Бег на длинные дистанции с высокого старта. «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр».	1		40			Текущий, оперативный
6.	Бег на длинные дистанции.	1	20	20			Контрольный
7.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		40			Текущий, оперативный
8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». «История первых Олимпийских игр современности».	1		40			Текущий, оперативный
9.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	25	15			трольный
10	Метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень.	1		40			Текущий, оперативный
11.	Метание малого (теннисного)мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Правила измерения показателей физической подготовленности».	1		40			Текущий, оперативный
12.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	25	15			Контрольный
Модуль «Спортивные игры» - 12 часов							
13.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Технические действия баскетболиста без мяча.	1		40			Текущий, оперативный
14.	Технически действия баскетболиста без мяча. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	1		40			Текущий, оперативный
15.	Ведение мяча в движении «по кругу». Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	20	20			Контрольный
16.	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении «по кругу».	1		40			Текущий, оперативный
17.	Остановка двумя шагами и прыжком. Передача	1		40			Текущий,

	мяча двумя руками от груди в движении.						оперативный
18.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1		40			Текущий, оперативный
19.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	20	20			Контрольный
20.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		40			Текущий, оперативный
21.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	20	20			Контрольный
22.	Комбинация из ранее разученных технических действий с мячом.	1		40			Текущий, оперативный
23.	«Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой». Учебная игра.	1		40			Текущий, оперативный
24.	«Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах». Учебная игра.	1		40			Текущий, оперативный
Модуль «Спорт» - 12 часов							
25.	Челночный бег с баскетбольным мячом.	1		40			Текущий, оперативный
26.	Челночный бег с баскетбольным мячом.	1		40			Текущий, оперативный
27.	Челночный бег с баскетбольным мячом. «Составление дневника физической культуры».	1	20	20			контрольный
28.	Развитие силовых способностей.	1		40			Текущий, оперативный
29.	Развитие силовых способностей. «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой».	1		40			Текущий, оперативный
30.	Бег с максимальной скоростью.	1		40			Текущий, оперативный
31.	Метание набивного мяча.	1		40			Текущий, оперативный
32.	Метание набивного мяча.	1		40			Текущий, оперативный
33.	Сдача норм ГТО. «Упражнения для коррекции телосложения».	1	20	20			контрольный

34.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1		40			Текущий, оперативный
35.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1		40			Текущий, оперативный
36.	Прыжки через скакалку на месте.	1	20	20			Контрольный
Модуль «Гимнастика» - 12часов							
37.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		40			Текущий, оперативный
38.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Кувырки вперёд и назад в группировке.	1		40			Текущий, оперативный
39.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Мост из положения стоя(девочки).	1		40			Текущий, оперативный
40.	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1		40			Текущий, оперативный
41.	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1		40			Текущий, оперативный
42.	Акробатическая комбинация.	1	20	20			Текущий, оперативный
43.	Опорный прыжок. Лазание по канату	1	20	20			Текущий, перативный
44.	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Лазание по канату.	1		40			Контрольный
45.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1		40			Контрольный
46.	Лазание по канату.	1	30	10			Контрольный
47.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	30	10			Текущий, оперативный
48.	Упражнения ритмической гимнастики.	1		40			Текущий, оперативный
Модуль «Зимние виды спорта» - 14 часов, Модель «Спорт» - 7 часов							

49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Развитие двигательных качеств.	1		40			Текущий, оперативный
50.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		40			Текущий, оперативный
51.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		40			Текущий, оперативный
52.	Развитие выносливости.	1		40			Текущий, оперативный
53.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	20	20			Контрольный
54.	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении.	1		40			Текущий, оперативный
55.	Развитие выносливости.	1		40			Текущий, оперативный
56.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	20	20			Контрольный
57.	Передвижение на лыжах классическим стилем.	1		40			Текущий, оперативный
58.	Развитие выносливости.	1		40			Текущий, оперативный
59.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	20	20			Текущий, оперативный
60.	Подъём на лыжах в горку способом «ёлочка».	1		40			Текущий, оперативный
61.	Развитие двигательных качеств.	1		40			Текущий, оперативный
62.	Подъём на лыжах в горку способом «ёлочкой».	1	20	20			Контрольный
63.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1		40			Текущий, оперативный
64.	Прыжок в длину с места.	1		40			Текущий, оперативный
65.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		40			Текущий, оперативный
66.	Торможение «плугом», «полуплугом».	1		40			Текущий, оперативный
67.	Контрольный урок.	1	10	30			Контрольный
68.	Передвижение на лыжах классическим стилем.	1		40			Текущий, оперативный
69.	Эстафеты на лыжах.	1		40			Текущий, оперативный
Модель «Баскетбол» - 6 часов, «Спорт» - 6 часов							

70.	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1		40			Текущий, оперативный
71.	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1		40			Текущий, оперативный.
72.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		40			Текущий, оперативный.
73.	Техника игры в баскетбол	1	20	20			Контрольный..
74.	Техника игры в баскетбол	1		40			Текущий, оперативный.
75.	Комбинация из ранее разученных технических приемов.	1	20	20			Контрольный.
76.	Комбинация из ранее разученных технических приемов.	1		40			Текущий, оперативный.
77.	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		40			Текущий, оперативный.
78.	Сдача норм ГТО.	1		40			Текущий, оперативный.
79.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1		40			Текущий, оперативный.
80.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1		40			Текущий, оперативный.
81.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Учебная игра.	1		40			Текущий, оперативный.
Модуль «Легкая атлетика» - 14 часов, Модуль «Спорт» - 6 часов.							
82.	Техника безопасности на уроках физической культуры и на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		40			Текущий, оперативный.
83.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		40			Текущий, оперативный.
84.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	25	15			Контрольный
85.	Техника бега на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку.	1		40			Текущий, оперативный.
86.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		40			Текущий,

							оперативный.
87.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		40			Текущий, оперативный.
88.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	20	20			Контрольный
89.	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		40			Текущий, оперативный
90.	Метание малого мяча в подвижную мишень. Сдача норм ГТО.	1	20	20			Текущий, оперативный
91.	Метание малого мяча на дальность.	1	25	15			Текущий, оперативный
92.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		40			Контрольный
93.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		40			Контрольный
94.	Контрольный урок.	1	30	10			Текущий, оперативный
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.	1	20	20			Контрольный
96.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.	1		40			Текущий, оперативный
97.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.	1	20	20			Контрольный
98.	Кроссовый бег.	1		40			Текущий, оперативный
99.	Кроссовый бег.	1		40			Текущий, оперативный
100	Кроссовый бег. Сдача норм ГТО.	1	20	20			Текущий, оперативный
102.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный
103.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный
104.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный
105.	Преодоление полосы препятствий.	1		40			Текущий, оперативный