

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
МБОУ «СОШ №19»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
учителей естественно-  
научного цикла

  
\_\_\_\_\_  
Михейкина С.Ю.

Протокол №1  
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР

  
\_\_\_\_\_  
Михейкина С.Ю.

Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МБОУ «СОШ №19»

  
\_\_\_\_\_  
Кованова О.С.

Приказ №196  
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3497069)**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 6 класса основного общего образования  
на 2024 -2025 учебный год

Составитель: Карпенко В.Ф.  
учитель физической культуры

Город Рубцовск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится из общего числа 1 час в неделю.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 6 КЛАСС

#### ***Знания о физической культуре.***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

###### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

###### Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «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.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных

ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Знания о физической культуре – 1 час					
1	Вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Легкая атлетика (6 часов)					
2	Инструктаж по ТБ во время выполнения беговых упражнений на занятиях лёгкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Эстафеты. Игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3	Разучивание техники старта Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Игра «Пустое место». Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
4	Равномерный бег с переходом на ходьбу до 6 мин.. Бег с ускорением 30- 60 м. ТБ при прыжках в длину.Техника прыжка в длину с разбега: разбег (бег по разметкам с ускорением). Игра «Волк во рву». Эстафеты с бегом на скорость	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
5	ТБ при метании мяча. Смешанное передвижение на 1500м. Метание мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.Прыжки в длину с разбега..Техника приземления. Игра «Волк во рву».	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
6	Равномерный бег до 6 минут. Техника метания малого мяча. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Попади в мяч».	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча с разбега. Бег 300-500 м	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Модуль «Спорт» - 3 часа					
8	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30,60м. Челночный бег.	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1500 м. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> 5.10
Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)- 5 часов					
11	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основные	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	приёмы игры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах Эстафеты с мячами.				
12	ОРУ с мячами. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Эстафеты.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> 12.10
13	ОРУ с мячами. Передачи мяча двумя руками от груди на месте, при передвижении приставным шагом правым и левым боком в парах. Игра «Передал-садись».	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> 17.10
14	«Школа мяча». Передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
15	Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча шагом, бегом по прямой. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Способы самостоятельной деятельности – 1 час					
16	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.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час					
17	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.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Модуль «Гимнастика» - 10 часов					
18	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки через скакалку.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
19	Стойка на лопатках из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне. Танцевальные упражнения. Полоса препятствий	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
20	Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения в висе и упорах. Упражнения на гимнастической лестнице. "Мост" с помощью. Кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
21	Упражнения в висе и упорах. Упражнения на гимнастическом бревне. "Мост" с помощью. Кувырок вперед., назад.. Стойка на лопатках перекатом назад. Танцевальные упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
22	ТБ при лазании по канату. Техника лазания по канату. Кувырки вперед и назад в группировке. Упражнения в висе и упорах. "Мост" с помощью. Танцевальные упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
23	Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Вис на согнутых руках согнув ноги. "Мост". Кувырки вперед и назад в группировке. Игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
24	Инструктаж по ТБ при опорных прыжках. Техника опорного прыжка .Опорный прыжок -вскоч в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Акробатическое соединение. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
25	Упражнения на гибкость. Акробатическое соединение. Опорный прыжок. Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
26	Акробатическое соединение. Упражнения на гибкость. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки способом «ноги врозь» (девочки). Игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
27	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки способом «ноги врозь» (девочки). Игры Полоса препятствий	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Модуль «Спорт» - 4 часа					
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя .Поднимание туловища. Игры	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
29	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игры	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
30	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Отжимание	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
31	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Способы самостоятельной деятельности – 1 час					
32	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 составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час					

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
33	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Модуль «Зимние виды спорта» (лыжный спорт) - 12 часов					
34	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Требования к температурному режиму, к одежде и обуви. Подборка инвентаря. Предупреждение травматизма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
35	Построение на лыжах. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
36	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Техника скользящего шага, попеременного двухшажного ходов.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
37	Повороты переступанием. Передвижение по учебной дистанции скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. П/ и. «Кто быстрее».	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
38	Повороты переступанием. Развитие выносливости. Передвижение по учебной дистанции скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
39	Развитие скоростной и общей выносливости. Техника спуска в высокой стойке и подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
40	Техника попеременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км Игры на лыжах.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
41	Одновременный одношажный ход.. Спуск в высокой и основной стойке. Подъем «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км .Игры на лыжах.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
42	Спуски и подъемы. Торможение «плугом». Преодоление дистанции 1000 м в быстром темпе. Игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
43	Передвижение с поворотами на равнине. Передвижение на лыжах попеременным, одновременным ходом до 2 км с равномерной скоростью. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
44	Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Передвижение с поворотами на равнине. Передвижение на лыжах по учебному кругу до 2 км с равномерной скоростью	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Преодоление дистанции 1000-2000 м попеременным двухшажным и одновременным двухшажным	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	ходом в быстром темпе.				
Модуль «Спортивные игры» (Волейбол) – 6 часов					
46	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока и перемещение в стойках по площадке, размеры площадки, правила игры, жесты судьи.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
47	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
48	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
49	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
50	Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Поддача мяча в зону с наиболее (слабым) принимающим. Страховка партнёра во время игры. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
51	Нижняя прямая подача, прием подачи. Поддача мяча в зону с наиболее (слабым) принимающим. Страховка партнёра во время игры. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Модуль «Спорт» - 1 час					
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Отжимание	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Легкая атлетика – 3 часа					
53	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в высоту через набивные мячи, веревочку с прямого разбега.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
54	Прыжки в высоту через веревочку с прямого и бокового разбега. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игры на развитие прыгучести.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
55	Упражнения для развития силы. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Модуль «Спортивные игры» (футбол) – 4 часа					
56	Техника безопасности. Правила игры в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
57	Футбольный бильярд. Удар по мячу внутренней стороной стопы, по катящемуся мячу с разбега Бросок ногой. Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
58	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу». Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
59	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча, обводки.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Легкая атлетика - 6 часов					
60	Инструктаж по ТБ во время выполнения беговых упражнений на занятиях лёгкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Эстафеты. Игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
61	Разучивание техники старта Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Игра «Пустое место». Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
62	Равномерный бег с переходом на ходьбу до 6 мин.. Бег с ускорением 30- 60 м. ТБ при прыжках в длину.Техника прыжка в длину с разбега: разбег (бег по разметкам с ускорением). Игра «Волк во рву». Эстафеты с бегом на скорость	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
63	ТБ при метании мяча. Смешанное передвижение на 1500м. Метание мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.Прыжки в длину с разбега..Техника приземления. Игра «Волк во рву».	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
64	Равномерный бег до 6 минут. Техника метания малого мяча. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Попади в мяч».	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча с разбега. Бег 300-500 м	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Модуль «Спорт» - 3 часа					
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Бег на 30м и 60м. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30м и 60м. Метание мяча на дальность	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1500 м. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57	

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура. Рабочие программы.
- Предметная линия учебников Матвеев . 6 класс. – М.: Просвещение, 2022

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru>

/

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, Козел гимнастический, фишки. Гимнастический подкидной мостик

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, Козел гимнастический, фишки. Гимнастический подкидной мостик.  
ТАБЛИЦЫ ПО СТАНДАРТАМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ПЛАКАТЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.3	Лыжный спорт (модуль "Зимние виды спорта")	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		63			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>			