

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

РАССМОТРЕНО:
на МО учителей

От 30 августа 2025г.
Руководитель МО
Иванова Л.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
УР
Баб-Бабухина И.И.
«30» августа 2025г.

Рабочая программа
(ID 1397685)
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения программы: 1 год (6 класс)

Составила: Колоколова А.А.
Учитель физической культуры

г. Борзя
2025 г

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 кувыроков, 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 разбегом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брюсьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранный массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку,

заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить 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 образом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность								
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	2	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13		13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	2	28	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		91				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	93		

Поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках ФК. Бег по пересеченной местности.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Бег 30 м/с. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
3	История первых Олимпийских игр современности. Бег 30 м/с. Подвижная игра Лапта.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
4	Составление дневника физической культуры. Бег равномерный. Ведение футбольного мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
5	Физическая подготовка человека. Бег равномерный. Ведение футбольного мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
6	Основные показатели физической нагрузки. Бег 500 м с учетом времени. Учебная игра футбол.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Бег 1000 м. Учебная игра футбол.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. Беговые и прыжковые упражнения.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
9	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
10	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
11	«Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/

12	«Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	«Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 60 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Ведение футбольного мяча. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

21	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
22	"Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
23	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
24	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
25	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
26	"Спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
27	"Спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
28	"Спортивные игры". Ведение мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
29	"Спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/

30	"Спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. Ведение баскетбольного мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
31	"Спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
32	"Спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
33	"Спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
34	"Спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
35	Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
36	Прыжок в длину с разбега. Ведение баскетбольного мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
37	Прыжок в длину с разбега. Ведение баскетбольного мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
38	Броски набивного мяча. Работа в парах. Учебная игра баскетбол.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
39	Броски набивного мяча. Работа в парах. Учебная игра баскетбол.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
40	Челночный бег. 3x10м. Учебная игра баскетбол.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
41	Челночный бег. 3x10м. Учебная игра баскетбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
42	Стойка игрока и передвижение. Остановка прыжком. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Антивышбала».	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/

43	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
44	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
45	Прыжки вверх толчком одной ногой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
46	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
47	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
48	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
49	Упражнения в ведении мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
50	Упражнения в ведении мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
51	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
52	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в волейболе.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в волейболе.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/

57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
66	Удар по катящемуся мячу с разбега в футболе. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/

71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
99	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
100	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	