

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент труда и социальной защиты населения г. Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение

г. Москвы

Центр реабилитации и образования №7

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Пр. №1 от 16.06.2025 г.

 /Н.В. Сальникова

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 /И.В. Рибелка

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦРО № 7

 /С.А. Войтас



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 классов

на 2025-2026 учебный год

Составитель:

Сальникова Н.В.

Петров Д.С.

Сапелкина Н.С.

Истра, 2025

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».

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Рабочей программы воспитания ГБОУ ЦРО №7.

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), спортивные игры, плавание.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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 "Городошный спорт". Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с городошной битой. Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие). Технические приемы и тактические действия в городошном спорте, изученные на уровне начального общего образования. Броски по отдельно стоящим городкам в различных частях "города" и "пригорода" с мягким приземлением биты, броски по комбинациям из двух, трех и четырех городков с применением специальных бросков с изменением плоскостей вращения биты. Броски с изменением высоты полета биты, с приземлением биты как ручкой справа, так и комлем. Броски по высоким фигурам и комбинациям городков. Броски по фигуре "Колодец" с отскоком биты от поверхности "пригорода".

Модуль «Дзюдо». Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения

односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности взаимодействия в этих ситуациях.

Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ в упоре на кистях и коленях - Тори сбоку на коленях; Укэ на спине - Тори между ног; Тори на спине - Укэ между ногами. Имитационные упражнения: имитация бросков с партнером, без партнера.

Модуль «Хоккей на траве». Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста на траве. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных хоккейных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры. Техника передвижения: бег в различном темпе; повороты влево и вправо; старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления; торможения; комплекс приемов техники передвижения по реализации стартовой и дистанционной скорости. Техника владения клюшкой и мячом: ведение мяча, дриблинг, обводка, удары с удобной и неудобной стороны, заброс мяча, остановка мяча, прием мяча с одновременной его подработкой и последующими действиями, отбор мяча различными способами.

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 "Биатлон". Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений. Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие).

Технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне начального общего образования. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности. Учебные соревнования по биатлону.

Модуль «Компьютерный спорт». Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий киберспортсмена. Техника владения клавиатурой и мышью. Одновременное управление объектами киберспортивных игр с помощью клавиатуры и мыши. Тактическая подготовка. Выбор позиции. Групповые тактические действия. Принципы командных оборонительных тактических действий. Командные атакующие тактические действия. Организация атаки и контратаки. Комплексы гимнастики с использованием специальных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры. Управление объектами киберспортивных игр с помощью джойстика. Учебные игры в компьютерном спорте. Участие в соревновательной деятельности.

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.

Модуль "Скалолазание". Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений. Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие). Технические и тактические действия в скалолазании, изученные на уровне начального общего образования. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности. Техника лазания. Элементы работы ног на различном рельефе повышенной сложности, типы хватов, технические движения и элементы повышенной сложности. Лазание на плоскостях с различным углом наклона (положительные стенки, вертикали, стенки с отрицательным уклоном до 70 градусов). Лазание с различным темпом и скоростью перемещения. Сложно-координационные технические элементы повышенной сложности. Учебные соревнования по скалолазанию.

Модуль «Спортивный туризм». Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами спортивного туризма: "Фриуроп", "Эстафеты", "Лабиринт" и другие. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма. Техника вида спортивного туризма. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать травматизма. Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений.

Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах. Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма. Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке туристов. Участие в соревновательной деятельности.

Модуль "Гольф". Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости. Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Освоение питчей разными клюшками. Освоение драйвов вудами N 5-3. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности. Игры с элементами гольфа с клюшками и стандартными мячами для гольфа. Комплексы упражнений для совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей. Комплексы упражнений для выполнения паттов, чипов и питчей. Контрольные

соревнования по гольфу. Выполнение норм общей и специальной физической подготовки. Участие в спортивных праздниках и школьных соревнованиях. Выполнение норм технической подготовки.

Участие в тестах на знание правил гольфа.

Участие в спортивных праздниках, эстафетах, школьных, районных и других соревнованиях.

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:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

«Дзюдо» рассматривать дзюдо как часть физической культуры, выделять этапы развития дзюдо, характеризовать основные формы занятий дзюдо;

анализировать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, двигательным режимом, включающим элементы дзюдо, и физической подготовленностью обучающихся, формированием нравственных (на основе принципов дзюдо) и волевых (в процессе занятий с элементами дзюдо) качеств личности; объяснять базовые определения дзюдо, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со сверстниками, используя известные определения анализировать особенности технических и тактических действий дзюдо, характеризовать влияние элементов дзюдо на развитие физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с использованием элементов дзюдо (специально-подготовительные упражнения дзюдоистов, имитационные упражнения),

определять их направленность и формулировать задачи выполнения, рационально планировать режим дня и учебной недели с систематическими занятиями физическими упражнениями, осуществлять профилактику вредных привычек;

соблюдать требования к технике безопасности при подготовке мест занятий физическими упражнениями, рационально подбирать форму одежды для занятий;

знать правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, организовывать индивидуальный отдых и досуг с использованием различных форм занятий физическими упражнениями и соревнований (в том числе по дзюдо) с участием в качестве как спортсмена, так и зрителя.

Городошный спорт знание о влиянии занятий городошным спортом: на укрепление здоровья, повышение

функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных городошных федераций мира, Европы, страны, региона, общих сведений о ведущих городошных отечественных и зарубежных клубах и командах, выдающихся отечественных и зарубежных городошниках и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного городошного спорта;

понимание роли и значения проектов развития и популяризации городошного спорта для школьников; участие в проектах ("Городки в школе", "Меткие биты"); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации;

знание современных правил организации и проведения соревнований по городошному спорту, правил судейства, роли и обязанностей членов судейской коллегии;

осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в городки в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами городошного спорта, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками.

Хоккей на траве. понимание роли и значения занятий хоккеем на траве в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли хоккейных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии отечественных и зарубежных хоккейных клубов, игроках ведущих хоккейных клубов региона и Российской Федерации, принесших славу российскому хоккею на траве; знание правил соревнований по виду спорта хоккей на траве, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по хоккею на траве и основных функций судей, жестов судьи, применение и соблюдение правил игры в хоккей на траве в процессе учебной и соревновательной деятельности, правил соревнований и судейской терминологии в игре; умение классифицировать физические упражнения и применять правила подбора физических упражнений для развития различных физических качеств, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста, определять их эффективность; умение описывать и демонстрировать правильную технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в хоккее на траве; знание определений тактической и технической подготовки хоккеиста, описание тактических и технических элементов игры в хоккей на траве, характеристика и владение методикой технических и тактических элементов хоккея на траве, их применение в учебных, игровых заданиях;

применение техники владения клюшкой и мячом (ведение, дриблинг, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) в игровых ситуациях;

применение групповых тактических действий (переключение, взаимодействие защитников с вратарем, оборонительные системы) в игровой и соревновательной деятельности.

Лёгкая атлетика выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

Компьютерный спорт. понимание роли и значения занятий компьютерным спортом в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли киберспортивных общественных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии компьютерного спорта в России и за рубежом;

знание правил соревнований по компьютерному спорту; знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по компьютерному спорту и основных функций спортивных судей;

применение и соблюдение правил компьютерного спорта в процессе учебной и соревновательной деятельности, правил соревнований и судейской терминологии в игре;

умение классифицировать физические упражнения и использовать правила подбора физических упражнений для развития психологических и физических качеств

киберспортсмена; общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки, знание стратегических и тактических приемов киберспортсмена, определять их эффективность;

описание и демонстрация правильной техники выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в компьютерном спорте;

знание определений тактической и технической подготовки киберспортсмена;

описание тактических и технических элементов игры в компьютерном спорте.

Скалолазание. сформированность представлений о роли и значении занятий скалолазанием как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированность знаний по истории возникновения скалолазания, достижениях

национальной сборной команды страны по скалолазанию на чемпионатах мира,

чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных скалолазах и тренерах;

сформированность представлений о спортивных дисциплинах скалолазания и основных правилах соревнований по скалолазанию;

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий скалолазанием и посещений соревнований по скалолазанию;

сформированность знаний и соблюдение правил личной гигиены, требований к спортивной одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий скалолазанием;

сформированность базовых навыков самоконтроля и наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок;

сформированность основ организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр

специальной направленности с элементами скалолазания;

Спортивный туризм. понимание роли и значения занятий спортивным туризмом в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил соревнований по спортивному туризму, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по туризму и основных функций судей, жестов

судьи;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники вида спортивного туризма, знание, демонстрация базовых тактических действий туристов; использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям юных туристов; соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и инвентарем, подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом; способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивного туризма, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

Гольф. знания о влиянии занятий гольфом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных спортивных организаций, занимающихся развитием гольфа в мире, в Европе, в России и в своем регионе; выдающихся отечественных и зарубежных гольфистов и тренеров, внесших общий вклад в развитие и становление современного гольфа;

сформированность знаний об основных правилах гольфа и этикета при участии в соревнованиях;

понимание роли и значения различных проектов в развитии и популяризации гольфа для школьников; участие в проектах по гольфу, участие в физкультурно-спортивной деятельности;

понимание особенностей стратегии и тактики в гольфе;

сформированность основ организации самостоятельных занятий гольфом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий гольфом как видом спорта и формой активного отдыха;

знание современных правил организации и проведения соревнований по мини-гольфу, гольфу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря или волонтера;

применение и соблюдение правил соревнований по гольфу в процессе учебной и спортивной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике.

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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Городошный спорт (модуль "Городошный спорт»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Дзюдо (модуль «Дзюдо»)	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Хоккей на траве (Модуль «Хоккей на траве»)	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.6	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта"; модуль «Биатлон»)	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Компьютерный спорт (модуль «Компьютерный спорт»)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.9	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.0	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.1	Скалолазание (модуль "Скалолазание")	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2	Спортивный туризм (модуль «Спортивный туризм»)	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.3	Гольф (модуль "Гольф")	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	5	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		65			
Название модуля ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	1	0	
3.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	
4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	

5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	
7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1	
8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	
9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1	
10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма.	1	0	1	
11.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма.	1	0	1	
12.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1	

13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Модуль «Городошный спорт». Броски с изменением высоты полета биты, с приземлением биты как ручкой справа, так и комлем. Броски по высоким фигурам и комбинациям городков. Броски по фигуре "Колодец" с отскоком биты от поверхности "пригорода».	1	0	1	
15	Модуль «Дзюдо». Специально-подготовительные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость. Упражнения на силу. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость. Ходьба, бег, прыжки: приставной шаг (в паре, зигзагом, с поворотом в разные стороны.	1	0	1	
16	Модуль «Дзюдо». Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки дзюдоистов. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием элементов дзюдо	1	0	1	
17	Модуль «Хоккей на траве». Техника передвижения: бег в различном темпе; повороты влево и вправо; старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления; торможения; комплекс приемов техники передвижения по реализации стартовой и дистанционной скорости	1	0	1	
18	Модуль «Хоккей на траве». Техника владения клюшкой и мячом: ведение мяча, дриблинг, обводка, удары с удобной и неудобной стороны, заброс мяча, остановка мяча, прием мяча с одновременной его подработкой и последующими действиями, отбор мяча различными способами	1	0	1	

19	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	1	
20	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	1	
21	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1	
22	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	
23	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	
24	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	
25	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	
27	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	

28	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1	
30	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	
31	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	
32	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	
34	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого	1	0	1	

35	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Модуль «Биатлон». Правила организации мест для занятий биатлоном (параметры профессиональных площадок, в спортивном зале и игровом поле на открытой местности, в бассейне, открытой воде (для аква-биатлона), необходимое оборудование и специализированный инвентарь)	1	0	1	
37	Модуль «Биатлон». Подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона	1	0	1	
38	Модуль «Биатлон». Технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне начального общего образования.	1	0	1	
39	Модуль «Компьютерный спорт». Правильное сбалансированное питание киберспортсмена. Тестирование уровня физической подготовленности киберспортсмена				

40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	

42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	

48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
55	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
56	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
57	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
58	Модуль «Скалолазание». Подбор физических упражнений для развития физических качеств скалолаза				
59	Модуль «Скалолазание». Лазание на плоскостях с различным углом наклона (положительные стенки, вертикали, стенки с отрицательным уклоном до 70 градусов)				

60	Модуль «Спортивный туризм». Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований в качестве зрителя, болельщика			
61	Модуль «Спортивный туризм». Подвижные игры с элементами спортивного туризма: "Фриуроп", "Эстафеты", "Лабиринт" и другие. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.			
62	Модуль «Гольф». Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью			
63	Модуль «Гольф». Подвижные игры и эстафеты специальной направленности. Игры с элементами гольфа с клюшками и стандартными мячами для гольфа.			

64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	

68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спорт. мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для мини-футбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

