

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет администрации Первомайского района по образованию  
МБОУ "Зудиловская СОШ"

«ПРИНЯТО»

Протокол МО учителей физической культуры и ОБЖ №1 от «29» августа 2022 г.

«ПРИНЯТО»

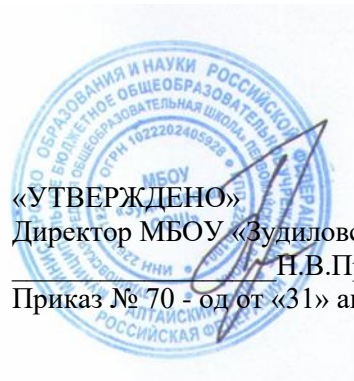
Протокол педсовета № 22 от «29» августа 2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Зудиловская СОШ»

Н.В.Привалова

Приказ № 70 - од от «31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 1331334)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6А, 6Б, 6В, 6Ф класса основного  
общего образования на 2022/2023 уч.год

Составитель: Караваев Антон Владимирович  
учитель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), рациональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

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

В 6 классе на изучение предмета отводится **2 часа в неделю 68 часов**. Исходя из интересов учащихся модуль «Спорт» был разработан учителем физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки в отдельной программе по внеурочной деятельности. Он включил в себя 3 вида спорта (баскетбол, волейбол, футбол) – 30 часов., 1 час знания о физической культуре и 3 часа способы самостоятельной деятельности. **Итого 34 часа. Суммарно 102 часа**, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. 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; переменах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;  
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;  
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;  
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;  
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;  
измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;  
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;  
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;  
отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;  
составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию нанизком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);  
выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;  
выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);  
выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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);

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



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электро нные (цифров ые) образова тельные ресурсы
		всего	контрол ьные работы	практически еработы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	05.09.22	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.	Устный опрос	https://res h.edu.ru/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	07.09.22	рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.	Устный опрос	https://res h.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	0	15.02.23	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры.	Устный опрос	https://res h.edu.ru/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0	20.02.23	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во	Устный опрос	https://res h.edu.ru/

						время самостоятельных занятий.		
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	0.5	0	0	20.02.23	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.	Устный опрос	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	0.5	0	0	22.02.23 - 15.03.23	составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения.	Устный опрос	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	0.5	0	0	22.02.23 - 15.03.23	повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения.	Устный опрос	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	0.5	0	0	22.02.23 - 15.03.23	отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем).	Устный опрос	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>

3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	0.5	0	0	22.02.23 - 15.03.23	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации.	Текущий контроль	<a href="https://res&lt;br/&gt;h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки</b>	1	0	0	22.02.23 - 15.03.23	разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации.	Текущий контроль	<a href="https://res&lt;br/&gt;h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	0.5	0	0	22.02.23 - 15.03.23	наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы.	Текущий контроль	<a href="https://res&lt;br/&gt;h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	0.5	0	0	22.02.23 - 15.03.23	знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	Текущий контроль	<a href="https://res&lt;br/&gt;h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	1	0	0	22.02.23 - 15.03.23	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке.	Текущий контроль	<a href="https://res&lt;br/&gt;h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой</b>	1	0	0	22.02.23 - 15.03.23	наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы,	Текущий контроль	<a href="https://res&lt;br/&gt;h.edu.ru/">https://res h.edu.ru/</a>

	<b>гимнастической перекладине</b>					описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения.		
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазание по канату в три приёма</b>	1	0	0	22.02.23 - 15.03.23	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения ритмической гимнастики</b>	0.5	0	0	22.02.23 - 15.03.23	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>	0.5	0	0	22.02.23 - 15.03.23	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Беговые упражнения</b>	2	0	0	24.05.23 – 31.05.23	описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью</b>	6	0	0	17.10.22- 05.11.22	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>

	<b>гладкого равномерного и спринтерского бега</b>					упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».		
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в высоту с разбега</b>	1	0	0	10.10.22	описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	1	0	0	12.10.22	контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>	1	0	0	17.05.23	контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</b>	1	0	0	22.05.23	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	0	28.12.22 - 06.02.23	разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>

						координации.		
3.20.	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	3	0	0	28.12.22 - 06.02.23	знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	0	28.12.22 - 06.02.23	контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3	0	0	28.12.22 - 06.02.23	описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3	0	0	07.11.22 - 26.12.22	контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют	Текущий контроль;	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>

						их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах).		
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	12	0	0	07.11.22 - 26.12.22	разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	0	0	20.03.23 - 24.04.23	разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	4	0	0	10.10.22 – 26.10.22	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол.	Текущий контроль	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	5	0	0	03.05.23 - 15.05.23	описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения.	Устный опрос	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>64</b>						
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>						

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	05.09.22	Устный опрос
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	07.09.22	Устный опрос
3.	Беговые упражнения	1	0	0	12.09.22	Текущий контроль
4.	Низкий старт	1	0	0	14.09.22	Текущий контроль
5.	Спринтерский бег 30 - 60 метров	1	0	0	19.09.22	Текущий контроль
6.	Бег на результат 60 метров.	1	0	0	21.09.22	Текущий контроль
7.	Бег 1000 метров на результат.	1	0	0	26.09.22	Текущий контроль
8.	Бег в равномерном темпе 10 минут.	1	0	0	28.09.22	Текущий контроль
9.	Прыжки в высоту	1	0	0	03.10.22	Текущий контроль
10.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	0	0	05.10.22	Текущий контроль
11.	Футбол. Обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	10.10.22	Текущий контроль
12.	Ведение мяча, отбор мяча, защита ворот.	1	0	0	12.10.22	Текущий контроль
13.	Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение мяча змейкой	1	0	0	17.10.22	Текущий контроль
14.	Продолжение овладения техникой ударам по воротам.	1	0	0	19.10.22	Текущий контроль
15.	Комбинации из основных элементов: ведение мяча, пас, прием мяча, остановка удар по воротам.	1	0	0	24.10.22	Текущий контроль
16.	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	0	0	26.10.22	Текущий контроль
17.	Основные приемы игры в баскетбол.	1	0	0	07.11.22	Устный опрос
18.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	0	09.11.22	Текущий контроль



19.	Повороты без мяча и с мячом.	1	0	0	14.11.22	Текущий контроль
20.	Комбинация из основных элементов техники передвижений: остановка поворот, ускорение.	1	0	0	16.11.22	Текущий контроль
21.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	0	0	21.11.22	Текущий контроль
22.	Ловля и передача мяча в парах, в тройках, квадрате, круге.	1	0	0	23.11.22	Текущий контроль
23.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке, на месте в движении по прямой.	1	0	0	28.11.22	Текущий контроль
24.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	0	0	30.11.22	Текущий контроль
25.	Ведение без сопротивления защитника. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1	0	0	05.12.22	Текущий контроль
26.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	1	0	0	07.12.22	Текущий контроль
27.	Броски мяча после ведения, после ловли без сопротивления защитника.	1	0	0	12.12.22	Текущий контроль
28.	Вырывание и выбивание мяча	1	0	0	14.12.22	Текущий контроль
29.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	0	19.12.22	Текущий контроль
30.	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	0	0	21.12.22	Текущий контроль
31.	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:2, 3:1, 3:3.	1	0	0	26.12.22	Текущий контроль
32.	Правила техники безопасности. Основные правила соревнований.	1	0	0	28.12.22	Устный опрос
33.	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе занятий.	1	0	0	09.01.23	Текущий контроль
34.	Передвижение одновременным	1	0	0	11.01.23	Текущий контроль

	одношажным ходом 1000 метров.					
35.	Передвижение одновременным одношажным ходом 1500 метров.	1	0	0	16.01.23	Текущий контроль
36.	Подъем «полуелочкой».	1	0	0	18.01.23	Текущий контроль
37.	Передвижение одновременным одношажным ходом 2000 метров.	1	0	0	23.01.23	Текущий контроль
38.	Передвижение по дистанции 1500 метров.	1	0	0	25.01.23	Текущий контроль
39.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	30.01.23	Текущий контроль
40.	Подъем «полуелочкой» и спуски со склонов.	1	0	0	01.02.23	Текущий контроль
41.	Спуски, торможения, и повороты.	1	0	0	06.02.23	Текущий контроль
42.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	0	0	08.02.23	Текущий контроль
43.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Акробатическая комбинация.	1	0	0	13.02.23	Текущий контроль
44.	Составление дневника физической культуры	1	0	0	15.02.23	Текущий контроль
45.	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1	0	0	20.02.23	Текущий контроль
46.	Опорные прыжки	1	0	0	22.02.23	Текущий контроль
47.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	27.02.23	Текущий контроль
48.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	01.03.23	Текущий контроль

49.	Упражнения на низком гимнастическом бревне Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	06.03.23	Текущий контроль
50.	Лазание по канату в три приёма	1	0	0	13.03.23	Текущий контроль
51.	Упражнения ритмической гимнастики. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0	15.03.23	Текущий контроль
52.	История развития волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности.	1	0	0	20.03.23	Текущий контроль
53.	Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1	0	0	22.03.23	Текущий контроль
54.	Передачи мяча с веру двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1	0	0	03.04.23	Текущий контроль
55.	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	1	0	0	05.04.23	Текущий контроль
56.	Упражнения по овладению техники перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача.	1	0	0	10.04.23	Текущий контроль
57.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	1	0	0	12.04.23	Текущий контроль
58.	Нижняя прямая подача через сетку.	1	0	0	17.04.23	Текущий контроль
59.	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения	1	0	0	19.04.23	Текущий контроль

	мячом.					
60.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	0	0	24.04.23	Текущий контроль
61.	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	1	0	0	26.04.23	Текущий контроль
62.	Футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	0	0	03.05.23	Текущий контроль
63.	Футбол. Комбинации из основных элементов.	1	0	0	10.05.23	Текущий контроль
64.	Футбол. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	15.05.23	Текущий контроль
65.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	0	17.05.23	Текущий контроль
66.	Метание мяча в цель	1	0	0	22.05.23	Текущий контроль
67.	Бег 400 метров на результат.	1	0	0	24.05.23	Текущий контроль
68.	Эстафетный бег	1	0	0	29.05.23	Текущий контроль
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>				

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник Физическая культура. 5 - 7классы. Под ред. М. Я. Виленского М. Просвещение 201.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5—9 классов образовательных организаций. Министерство просвещения Российской Федерации. Федеральное государственное научное учреждение институт стратегии развития образования российской академии образования. Москва 202

2. Физическая культура. Рабочие программы (ФГОС). Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 2 - е изд.- М.:Просвещение, 2012.

3. Учебник Физическая культура. 5 - 7классы. Под ред. М. Я. Виленского М. Просвещение 201.

4. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»). М.: Просвещение, 2014.

5. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Упражнения для коррекции фигуры <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/>  
 Упражнения для профилактики нарушения осанки  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/>  
 Акробатические комбинации <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/>  
 Упражнения на гимнастическом бревне и невысокой перекладине  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/>  
 Упражнения на брусьях <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/>  
 Лазанье <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/>  
 Техника бега на короткие дистанции <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/>  
 Техника эстафетного бега, бега с препятствиями <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/>  
 Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/>  
 Техника метания малого мяча на точность <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/>  
 Технические элементы игры в баскетбол <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/>  
 Техничко-тактические действия в баскетболе <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/>  
 Технические элементы игры в волейбол <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/>  
 Тактические действия в волейболе <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/>  
 Технические элементы игры в футбол <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/>  
 Тактические действия в футболе <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/>

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Демонстрационные учебные пособия		
1.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
1.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
1.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятеley физической куль-туры, спорта и олимпийского движения	Д	
2	Экранно-звуковые пособия		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	

2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований.
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
3.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
3.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
1.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>2</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований.
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
3.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
3.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
1.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>2</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований.

<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
3.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
3.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
3.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
3.5	Мегафон	Д	

3.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
3.5	Мегафон	Д	
3.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
3.7	Сканер	Д	
3.8	Принтер лазерный	Д	
3.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в техническое оснащение образовательного учреждения
3.10	Цифровая видео камера	Д	
3.11	Цифровая фотокамера	Д	
3.12	Мультимедиа проектор	Д	
3.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное		
4.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
4.4	Козёл гимнастический	Г	

4.5	Конь гимнастический	Г	
4.6	Перекладина гимнастическая	Г	
4.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
4.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
4.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
4.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
4.12	Гантели наборные	Г	
4.13	Коврик гимнастический	К	
4.14	Акробатическая дорожка	Г	
4.15	Маты гимнастические	Г	
4.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
4.17	Мяч малый (теннисный)	К	
4.18	Скакалка гимнастическая	К	
4.19	Палка гимнастическая	К	
4.20	Обруч гимнастический	К	
4.21	Коврики массажные	Г	
4.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
4.23	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
4.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
4.27	Лента финишная	Д	
4.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
4.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
4.30	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
4.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами	Г	
4.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
4.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.37	Сетка волейбольная	Д	
4.38	Мячи волейбольные	Г	
4.39	Табло перекидное	Д	
4.40	Ворота для мини-футбола	Д	
4.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.42	Мячи футбольные	Г	
4.43	Номера нагрудные	Г	
4.44	Ворота для ручного мяча	Д	
4.45	Мячи для ручного мяча	Г	



<b>Средства первой помощи</b>			
4.46	Аптечка медицинская	Д	
<b>Дополнительный инвентарь</b>			
4.47	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.2	Спортивный зал гимнастический		
5.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
5.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф
5.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
6.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.7	Гимнастический городок	Д	
6.8	Полоса препятствий	Д	
6.9	Лыжная трасса	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** не предусмотрено

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ**

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки на учебном предмете «Физическая культура»

В основе оценивания лежат:

– теоретические знания понятий, техники выполнения, правил по предмету;

- приобретенные двигательные умения и навыки;
- творческий подход к выполнению заданий.

*Ошибки:*

- нарушение инструкции выполнения упражнений;
- нарушение техники выполнения упражнений;
- низкий результат спортивного норматива в соответствии с физиологическими способностями обучающегося;
- отсутствие спортивной формы.

*Недочеты:*

- незначительное нарушение спортивной формы одежды, влияющее на функциональность движений;
- незначительное изменение техники выполнения упражнения, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося;
- незначительное нарушение дисциплины при выполнении упражнения.

Нормы оценок по учебному предмету «Физическая культура» соответствуют общим требованиям, указанным в данном документе.

Рекомендации к организации деятельности ОУ с учащимися *специальных медицинских групп здоровья «А» и «Б»* отражены в письме Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Особенности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся специальных медицинских групп «А» и «Б»:

– при текущем контроле и промежуточной аттестации учащихся СМГ «А» соблюдаются принципы доступности и индивидуализации, которые означают оптимальное соответствие задач, средств и методов контроля возможностям обучающегося. При оценивании необходимо руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени усвоения программного материала учитываются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Акцент при оценивании обучающихся делается на стойкой мотивации к занятиям физической культурой и динамике их физических возможностей. Положительная оценка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных результатов в овладении программным материалом по предмету, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Итоговая оценка обучающимся СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний, динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

– обучающиеся СМГ «Б» оцениваются в ходе промежуточной аттестации на основании представленной медицинским учреждением справки установленного образца о прохождении курса ЛФК.

6 класс

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме; «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости; «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандарта.

## Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок и за счет прироста в тестировании.

**Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу «5»** - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении

понятий «2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Демонстрировать следующие показатели: 6 класс**

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
Бег 60 м, сек.	10.2	10.5	11.3	10.3	11.0	11.5
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,37	6,50
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на перекладине	6	4	1	19	10	4
Сгибание и разгибание рук в упоре	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	2	15	8	4
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	29	18	11
Челночный бег 3х10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Прыжки через скакалку, 15сек., раз.	34	32	30	38	36	34
Метание мяча на дальность	25	22	19	22	18	16
Прыжки в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжки в высоту с разбега	120	110	90	105	95	85
Бег 500 м	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Бег на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	18.00
Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00