

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Управление образования Администрации города**

**МБОУ СШ № 19 им. И.П. Мытарева**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
учителей валеологии



Ефимова Е.В.

Протокол №1  
от «30» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Волкова Е.С.

«31» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СШ  
19 им И.П. Мытарева



Деттярева Н.А.

Приказ № 515  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1486811)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 6 классов

Количество часов по учебному плану всего

6 класс: 68 час в год; в неделю 2 часа

Составители программы: Шелепова А.З, Гришина О.В.,  
Ефимова Е.В., Мыс Р.В.

**г. Димитровград 2023**

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического

развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом

возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:



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

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 6 КЛАСС 68 ЧАСОВ

№ 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	1	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	6	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	14	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 6 КЛАСС 68 ЧАСОВ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1			<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Составление дневника физической культуры	1	0	1			<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Физическая подготовка человека	1	0	1			<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1			<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Акробатические комбинации	1	0	1			<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Акробатические комбинации	1	0	1			<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1			<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1			<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1			<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Лазание по канату в три приема	1	0	1			<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

11	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Спринтерский бег	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Спринтерский бег	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Гладкий равномерный бег	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Гладкий равномерный бег	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

25	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

39	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	остановки мяча					
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	1000м и 1500м					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА** **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101),

Федеральная программа основного общего образования, М.:«Просвещение», 2023 год

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»,

Федеральная рабочая программа воспитания (ПРИКАЗ Минпросвещения об утверждении ФОП НОО от 16 ноября 2022 г. N 992),

ООП ООО МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева (Приказ МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева №511 от 31.08.2023г.)

Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева 2021-2025 годы (Приказ МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева №569 от 31.08.2022)

Федеральная образовательная программа ООО по учебному предмету «Физическая культура» ( 2023 г)

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

<https://m.edsoo.ru>

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

## Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
  - обращение внимания на ярких деятелей спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Приложение  
к приказу МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева  
от \_\_\_\_\_  
о внесении изменений  
в рабочие программы

Наименование учебного предмета «\_\_\_\_\_»

Класс \_\_\_\_\_

Всего количество часов для сокращения \_\_\_\_\_

Название тем, на которые количество отводимых часов сокращено:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту
1			

Всего количество часов для уплотнения \_\_\_\_\_

Название тем, которые будут уплотнены:

Название тем, которые будут уплотнены:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту

Рассмотрено на заседании ШМО \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_













