*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – школа №35имени А. Г. Перелыгина города Орла*

Рассмотрена

на ПО

уч. физкультурно-эстетического цикла

Руководитель ПО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Трофимова И.Е.

Протокол № 1

От 24.08.2023 г.

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А.Романова

Приказ № 68 – Д

от 25.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**6 класс, 68 часов**

Программу составил: Ковынев Степан Николаевич, первая квалификационная категория

**Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе) и проводится за счет часов внеурочной деятельности.

 В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

**Часть 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**6 КЛАСС**

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

**Способы физкультурной 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).

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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину; 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.

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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**

**6 КЛАСС**

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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, 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 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.

**ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС, 68 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 часа)** |
| 1.1. | Возрождение олимпийских игр | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072> |
| 1.2. | История первых олимпийских игр Современности | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 часа)** |
| 2.1. | Составление дневника физическойкультуры | 1 | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-_esymnkBei-nH-ZzVnKycv> |
| 2.2. | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятийфизической подготовкой | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872> |
| 2.3 | Составление плана самостоятельных занятийфизической подготовкой | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62часа)** |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067> |
| 3.2. | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696> |
| *Модуль «Гимнастика». 10 часов* |
| 3.3. | Охрана труда на уроках физической культуры раздел гимнастика.Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно».  | 1 |  <https://yandex.ru/video/preview/4800571887392613472> |
| 3.4. | Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/4492267055354878464> |
| 3.5. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши)  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.6 |  Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.7. | М: Кувырок вперед и назад в упор ноги врозь, длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Д: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.8. | Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.9. | Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упражнения. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 17* |
| 3.10. |  Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беге и технических дисциплинах лёгкой атлетики. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.11 | Низкий старт, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений( старт на оду руку) ОРУ. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств. | 3 | <https://yandex.ru/video/preview/2948593614710454778> |
| 3.12. | Отталкивания прыжка в длину способом согнув ноги. Приземление | 3 | <https://yandex.ru/video/preview/10916047418632624927> |
| 3.13. | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м,60); бег на дистанцию до 500 м; равномерный  | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
|  |  Обучение технике челночного бега | 1 | 6https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev |
| 3.14. | Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей бег. | 2 | 6https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev |
| 3.15. | Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.16. | Метание малого мячаКачества, необходимые для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| Модуль *«Зимние виды спорта».* 8 часов |
| 3.17. | Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.18 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 2 | 6https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev |
| 3.19. | Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом; | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/13555952812222678398> |
| 3.20. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089> |
| 3.21. | Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/5426663309312232896> |
| 3.22. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов* |
| 3.23. | Техника безопасности на урока по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.24 | Техника передвижения в стойке баскетболиста.Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> <https://yandex.ru/video/preview/1751677381232548949> |
| 3.25 | Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.Техника ловли мяча после отскока от пола.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> <https://yandex.ru/video/preview/8946704225270778372> |
| 3.26. | Техника ведения мяча с изменением направления движения. | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/2879312995903066811> |
| 3.27. | Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> <https://yandex.ru/video/preview/15838273639284924838> |
| 3.28. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 8 часов |
| 3.29. | Техника безопасности на урока по волейболу. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> <https://yandex.ru/video/preview/2982227587610383440> |
| 3.30 | Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.  | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev><https://yandex.ru/video/preview/13965855418164336643><https://yandex.ru/video/preview/9260015502433205584> |
| 3.31 | Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.32. | Тактические действия в защите и нападении. | 2 | 2https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev |
| 3.33. | Тактические действия, их цель и зна- чение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол». 4 часа* |
| 3.34. | Техника безопасности на урока по футболу. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.Основные правила игры в футбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.35 | Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.36. | Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3.37. | Техника удара с разбега по катящемуся мячу.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> <https://yandex.ru/video/preview/1658539603811451927> |
| *Модуль «Спорт».* |
| 3.38. | 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. | 4 | <https://www.gto.ru/> <https://yandex.ru/video/preview/5868265141947622617> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **68** |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура,5 класс, 6-7 класс, 8-9 класс, /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерные рабочие **программы**. Предметная линия учебников А. П. **Матвеева**. **5-9** классы : учебное пособие для общеобразовательных. организаций / А. П. **Матвеев**. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

Рабочая программа 5-9 класс по физической культуре. Предметная линия учебников А. П.

* Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей
* Образовательные сайты для учителей физической культуры

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/>

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедиапроектор