

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/_____/_____ ФИО Протокол № ____ от «__»_____20__г.	«Согласовано» Заместитель директора по УМР _____/_____/_____ ФИО «__»_____ 202__ г	«Утверждаю» Директор _____/_____/_____ ФИО Приказ №__ §__ от «__» __ 202__ г МП
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Физическая культура»5класс

Количество часов в неделю: 2 часа

Всего часов на учебный год: 68

Срок реализации: 1 год

Составлена в соответствии с программой по УМК В. И. Лях«Физическая культура». 6 класс,
Москва: Просвещение, 2021.

Разработана учителем физической культуры
Чагдурова Татьяна Владимировна

(Ф.И.О.)

Кяхта
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных правовых актов, регламентирующих разработку рабочей программы учебного предмета «физическая культура» в 6 классе:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 18.12.2020 №61573)
5. Основная образовательная программа основного общего образования «МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» для обучающихся 6-х классов 2022-2023 учебного года Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей МБОУ «Кяхтинская СОШ №3», утвержденное приказом по МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» от 13.04.2022г. №78 §1.
6. Рабочая программа воспитания МБОУ «Кяхтинская СОШ №3», утвержденная приказом по МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» от 19.08.2021г. №98§5

Цель и задачи изучения учебного предмета

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.

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой 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, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского Олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного 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 учебного предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему лично значимого смысла, в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность». Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих Примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством Просвещения РФ на выбор образовательным организациям.

Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

Место учебного предмета в учебном плане школы

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе составляет 102 часов (три часа в неделю в классе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты. Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, 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 в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий 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 бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- 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 учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, 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 профилактики 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 учебные коммуникативные действия:

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

- вести наблюдение 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 шестом классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Краткая характеристика содержания учебного предмета по каждому тематическому разделу с учетом требований ФГОС НОО и ФГОС ООО;

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 подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организации спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Гимнастика с основами акробатики: кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Метапредметные связи учебного предмета. Уроки физкультуры имеют связь с различными предметами: историей (возникновение спорта, история Олимпийских игр), биологией (правильное питание, развитие дыхательной системы, тело человека, его мышцы; режим дня), математикой (цифровые вычисления возможностей и способностей учащихся на уроках физкультуры), физикой (скольжение, скорость).

Интегрированный урок повышает мотивацию учащихся к обучению, вызывает интерес к изучаемым предметам. В ФГОСе нового поколения мы видим, что физкультура обеспечивает установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В качестве ключевых педагогических технологий применяются: здоровье сбережение, развивающее обучение, дифференцированный подход в обучении, личностно-ориентированное обучение, исследовательская деятельность, самодиагностика результатов обучения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	наименование разделов и тем	воспитательный аспект (в разделах)	количество часов	Электронные образовательные ресурсы	Дата (план)	Дата (факт)	Корректировка
1.	Легкая атлетика	Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления	8	resh.ed.u.ru uchi.ru	сентябрь		
2.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт.		1		сентябрь		
3.	Высокий, низкий старт. Бег по дистанции.		2		сентябрь		
4.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.		2		сентябрь		
5.	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных возможностей		1		сентябрь		
6.	Прыжок в длину.		2		сентябрь		
7.	Отталкивания прыжка в длину способом согнув ноги.		2		сентябрь		
	Прыжок в длину с разбега		1				
8.	Метание малого	2	октябрь				

	мяча.	своего здоровья					
9.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 1000 м.	Воспитание чувства ответственности, самостоятельности Воспитать личностные качества (эстетические, нравственные, волевые)	1		октябрь		
10	Кроссовая подготовка	Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания , они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносят восте кроссы развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог.	6	resh.ed u.ru			
11	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 10 мин.		1	uchi.ru resh.ed u.ru	октябрь		
12	Равномерный бег 12 мин. ОРУ.		2		октябрь		
13	Равномерный бег 14 мин. ОРУ.		2		октябрь		
14	Равномерный бег 1000 м., на результат.		1		uchi.ru	октябрь	
15	Спортивные игры	Воспитательное значение спортивных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность. Использование игровой	34				

		технологии на уроках физкультуры помогает мне повышать эмоциональность урока, а это в свою очередь помогает решать поставленные задачи					
16	Волейбол		16	uchi.ru	ноябрь		
17	Вводный инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. Передача мяча над собой.	Волейбол воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц	1	resh.ed u.ru	ноябрь		
18	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		3	uchi.ru resh.ed u.ru	ноябрь		
19	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника передачи мяча двумя руками сверху.		2	uchi.ru	ноябрь		
20	Передача двумя руками с низу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		3		ноябрь		
21	Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача. Верхняя подача мяча мяча в заданную зону.		3		ноябрь		
22	Нижняя прямая подача. Нижняя подача мяча в заданную зону.		3		декабрь		
23	Передвижения в стойке. Нижняя и верхняя прямая подача через сетку.		1		декабрь		
24	Баскетбол	В баскетболе наиболее	18				
25	Вводный	важным качеством	1		декабрь		

	инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	личности является воля. Воля – это способность человека, преодолевая трудности и препятствия, достигать заветной цели. Волевой человек				
26	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Бросок мяча двумя руками от груди на месте в парах	умеет мобилизовать все силы для достижения поставленной цели. Одними из самых нужных качеств в баскетболе являются: смелость, решительность,	2		декабрь	
27	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	самообладание, инициативность, настойчивость, сообразительность. Игровая деятельность требует определенного	2		декабрь	
28	Бросок двумя руками от груди в движении. Передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	сочетания данных качеств, для достижения той или иной цели	2		декабрь	
29	Передвижения игрока с изменением направления. Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости.		2		январь	
30	Стойка игрока. Остановка двумя шагами. Ведения мяча в движение. Ведения, остановки, броска.		2		январь	
31	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением скорости. Нападение быстрым прорывом.		2		январь	
32	Сочетание приемов ведение, остановка,		2		февраль	

	бросок. Техника броска одной рукой от плеча на месте.							
33	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы на месте. Сочетание приемов ведение, остановка, бросок от головы.		2			февраль		
34	Передвижения игрока с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча.		1			февраль		
35	Гимнастика	В гимнастике принадлежат воспитанию эстетических качеств – культуры движения, красота и точность движения, музыкального вкуса, чувства ритма.	12	resh.ed				
36	Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Висы.		1	u.ru	март			
37	Строевые упражнения. Смешанные висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись.		2		март			
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подтягивание на результат		1		март			
39	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Строевые упражнения. Соскок прогнувшись		2		март			
40	Вскок в упор присев. Строевые упражнения. Соскок прогнувшись.		2		март			
41	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках		2					
42	Кувырок вперед. Стойка на		2					

	лопатках. Строевые приемы.						
43	Самбо	Воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности.	12	uchi.ru resh.ed u.ru	март		
44	Специально-подготовительные упражнения Самбо.		2		март		
45	Приёмы самостраховки: на спину через партнера		2	uchi.ru	март		
46	Приёмы самостраховки: на бок, выполняемый прыжком через руку партнера		3		март		
47	Приёмы самостраховки: стоящего в стойке; на бок кувырком в движении		2		март		
48	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов		3		март		
49	Кроссовая подготовка	Воспитательные: - научить: вести здоровый образ жизни; физическому самосовершенствованию, физическому воспитанию , физическому развитию. В	6	resh.ed u.ru			
50	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 10 мин. ОРУ.		1	uchi.ru	апрель		
51	Равномерный бег 12 мин. ОРУ в движении.		2		апрель		
52	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой.		2		май		
53	Равномерный бег 1000 м., на результат.		1		май		
54	Спринтерский бег	Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности	4				
55	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением.	Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья	1		май		
56	Низкий и высокий старт. Бег с ускорением по дистанции. Беговые упражнения. Круговая эстафета	Воспитание чувства	2		май		

57	Бег на результат 60 м.	ответственности, самостоятельности	1		май		
58	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Приземление .		3		май		
59	Метание теннисного мяча на дальность		3		май		
60	Итог		102				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические материалы для учителя:

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет учебного предмета «Физическая культура», для 6 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год, учебник В.И Лях «Физическая культура» Москва Просвещение 2021

Обязательные учебные материалы для обучающихся:

Учебник по физической культуре, В.И Лях для общеобразовательных организаций, Москва: Просвещение, 2021.

Дневник самонаблюдения.

Электронные и цифровые образовательные ресурсы:

Российская электронная школа (resh.edu.ru), uchi.ru.

Учебное оборудование:

Мяч для метания, мячи волейбольные, баскетбольные, эстафетные палочки, скакалки, обручи