

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципального образования "Рославльский район"**

**Смоленской области**

**МБОУ "Средняя школа № 1"**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического

совета школы

Протокол от 29.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом по МБОУ

«Средняя школа №1»

от 31.08.2023 № 266

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

(ID 2269408)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 6 «А» класса

основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Казаринова Ольга Николаевна

Учитель физической культуры

**Рославль, 2023**

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Физическая подготовка человека	1		04.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Основные показатели физической нагрузки	1		06.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		07.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		11.09.2023	
5	Спринтерский бег	1		13.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спринтерский бег	1		14.09.2023	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		18.09.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
8	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		20.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		21.09.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
10	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		25.09.2023	

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		27.09.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
12	Гладкий равномерный бег	1		28.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Гладкий равномерный бег	1		02.10.2023	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		04.10.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		05.10.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
16	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		09.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		11.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		12.10.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
19	Составление дневника физической культуры	1		16.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для коррекции телосложения	1		18.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		19.10.2023	
22	Упражнения для профилактики	1		23.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	нарушений осанки				
23	Акробатические комбинации	1		25.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Акробатические комбинации	1		26.10.2023	
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		08.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		09.11.2023	
27	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		13.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		15.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		16.11.2023	
30	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		20.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		22.11.2023	
32	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		23.11.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
33	Лазание по канату в три приема	1		27.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Лазание по канату в три приема	1		29.11.2023	
35	Упражнения ритмической гимнастики	1		30.11.2023	
36	Упражнения ритмической гимнастики	1		04.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

37	Упражнения ритмической гимнастики	1		06.12.2023	
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		07.12.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
39	Техника безопасности по спортивным играм. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		11.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		13.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		14.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		18.12.2023	
43	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		20.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		21.12.2023	
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		25.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		27.12.2023	
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		28.12.2023	
48	Игровая деятельность с использованием	1		10.01.2024	

	технических приёмов в подаче мяча				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		11.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		15.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		17.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		18.01.2024	
53	Упражнения лыжной подготовки	1		22.01.2024	
54	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		24.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		25.01.2024	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		29.01.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		31.01.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
58	Возрождение Олимпийских игр	1		01.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		05.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	История первых Олимпийских игр современности	1		07.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Передвижение в стойке баскетболиста	1		08.02.2024	

62	Передвижение в стойке баскетболиста	1		12.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		14.02.2024	
64	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		15.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Остановка двумя шагами и прыжком	1		19.02.2024	
66	Остановка двумя шагами и прыжком	1		21.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Упражнения в ведении мяча	1		22.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Упражнения в ведении мяча	1		26.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Упражнения на передачу и броски мяча	1		28.02.2024	
70	Упражнения на передачу и броски мяча	1		29.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		04.03.2024	
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		06.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		07.03.2024	
74	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		11.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		13.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		14.03.2024	
78	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		18.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		20.03.2024	
80	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		21.03.2024	

81	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		01.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
82	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		03.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		04.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		08.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		10.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
86	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		11.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		15.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		17.04.2024	



	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		18.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		22.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		24.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		25.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		29.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		02.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		06.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		08.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
97	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	13.05.2024	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1		15.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
99	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		16.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		20.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		22.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		23.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1		

### **Формы учета рабочей программы воспитания**

**Воспитательный потенциал** учебного предмета физическая культура на уровне основного общего образования реализуется на деятельностной основе через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культурой, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

**Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания**

**6 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма реализации воспитательного потенциала темы</b>	<b>Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность», «Основные школьные дела»</b>	<b>Сроки</b>
1.	Знания о физической культуре	3	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения	Сентябрь-октябрь
2	Способы самостоятельной деятельности	5	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения	Сентябрь-октябрь
3.	Физкультурн	3	выбор методов, методик, технологий, оказывающих	Тематические	ноябрь

	о - оздоровитель ная деятельность		<p>воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p>	<p>мероприятия посвященные Дню Государственного герба Российской Федерации</p> <p>День матери</p>	
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	91	<p>максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;</p> <p>включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p>выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p>	<p>Общешкольный фестиваль науки, Месячник военно-патриотической и оборонно-спортивной работы</p> <p>Декада школьного музея</p> <p>-Стеринская неделя</p> <p>«Его имя носит твоя школа»</p> <p>День Героев Отечества</p> <p>День прав человека</p> <p>День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады</p> <p>День защитника отечества,</p> <p>Всемирный день театра</p> <p>10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией</p>	Сентябрь -май

				<p>Всемирный день здоровья Праздник Весны и Труда Цикл мероприятий приуроченных к Победы в Великой Отечественной войне День защиты детей День детских общественных организаций России</p>	
--	--	--	--	---	--

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

М.Я Виленский , И.М. Туревский, Т.Ю Торочкова, В.А.Соколкина, Физическая культура 6-7 классы, Москва, «Просвещение»,2019

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

М.Я Виленский , И.М. Туревский, Т.Ю Торочкова, В.А.Соколкина, Физическая культура 6-7 классы, Москва, «Просвещение»,2019

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

<https://user.gto.ru/>

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