

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Смоленской области**

**Муниципального образования "Рославльский район"**

**Смоленской области**

**МБОУ "Средняя школа № 1"**

**ПРИНЯТО**

на заседании

педагогического совета

школы

Протокол от 29.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом по МБОУ

«Средняя школа №1»

от 30.08.2024 № 260

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

(ID 5981378)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 6 «В» класса

основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Казаринова Ольга Николаевна,  
учитель физической культуры

**Рославль, 2024 г.**

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 КЛАСС

№ 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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 В 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		03.09.2024	
2	Основные показатели физической нагрузки	1		04.09.2024	

3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		06.09.2024	
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		10.09.2024	
5	Спринтерский бег	1		11.09.2024	
6	Спринтерский бег	1		13.09.2024	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		17.09.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
8	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		18.09.2024	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		20.09.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
10	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		24.09.2024	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		25.09.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
12	Гладкий равномерный бег	1		27.09.2024	
13	Гладкий равномерный бег	1		01.10.2024	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		02.10.2024	<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		04.10.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

16	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		08.10.2024	
17	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		09.10.2024	
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		11.10.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
19	Составление дневника физической культуры	1		15.10.2024	
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для коррекции телосложения	1		16.10.2024	
21	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		18.10.2024	
22	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		22.10.2024	
23	Акробатические комбинации	1		23.10.2024	
24	Акробатические комбинации	1		25.10.2024	
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		05.11.2024	
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		06.11.2024	
27	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		08.11.2024	
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		12.11.2024	

29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		13.11.2024	
30	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		15.11.2024	
31	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		19.11.2024	
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		20.11.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
33	Лазание по канату в три приема	1		22.11.2024	
34	Лазание по канату в три приема	1		26.11.2024	
35	Упражнения ритмической гимнастики	1		27.11.2024	
36	Упражнения ритмической гимнастики	1		29.11.2024	
37	Упражнения ритмической гимнастики	1		03.12.2024	
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		04.12.2024	<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		06.12.2024	
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		10.12.2024	

41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		11.12.2024	
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		13.12.2024	
43	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		17.12.2024	
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		18.12.2024	
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		20.12.2024	
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		24.12.2024	
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		25.12.2024	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		27.12.2024	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		10.01.2025	
50	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		14.01.2025	
51	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		15.01.2025	
52	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		17.01.2025	
53	Упражнения лыжной подготовки	1		21.01.2025	

54	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		22.01.2025	
55	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		24.01.2025	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		28.01.2025	<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		29.01.2025	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
58	Возрождение Олимпийских игр	1		31.01.2025	
59	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		04.02.2025	
60	История первых Олимпийских игр современности	1		05.02.2025	
61	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Передвижение в стойке баскетболиста	1		07.02.2025	
62	Передвижение в стойке баскетболиста	1		11.02.2025	
63	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		12.02.2025	
64	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		14.02.2025	
65	Остановка двумя шагами и прыжком	1		18.02.2025	
66	Остановка двумя шагами и прыжком	1		19.02.2025	
67	Упражнения в ведении мяча	1		21.02.2025	
68	Упражнения в ведении мяча	1		25.02.2025	
69	Упражнения на передачу и броски мяча	1		26.02.2025	
70	Упражнения на передачу и броски мяча	1		28.02.2025	



71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		04.03.2025	
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		05.03.2025	
73	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		07.03.2025	
74	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		11.03.2025	
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		12.03.2025	
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		14.03.2025	
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		18.03.2025	
78	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		19.03.2025	
79	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		21.03.2025	
80	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		25.03.2025	
81	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		26.03.2025	<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		28.03.2024	<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		08.04.2025	<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		09.04.2025	<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		11.04.2025	<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		15.04.2025	<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		16.04.2025	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		18.04.2025	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		22.04.2025	<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		23.04.2025	<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		25.04.2025	<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		29.04.2025	<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		30.04.2025	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		06.05.2025	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		07.05.2025	<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		13.05.2025	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
97	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	16.05.2025	

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1		14.05.2025	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
99	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		20.05.2025	
100	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		21.05.2025	
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		23.05.2025	<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		23.05.2025	<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;
- 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 класс**

<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	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций.</p> <p>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.</p> <p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности</p>	<p>День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности</p> <p>- Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения</p> <p>День здоровья</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Апрель</p>
	Способы самостоятельной деятельности	5	<p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций.</p> <p>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.</p>	<p>День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности</p> <p>- Инструктаж по ТБ и правилам</p>	<p>Сентябрь-октябрь</p>

			Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	безопасного поведения	
3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность	3	<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>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>Тематические мероприятия посвященные День Героев Отечества</p> <p>День отца</p> <p>День матери</p>	Октябрь, ноябрь, декабрь
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 «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>	Сентябрь -май

				Всемирный день здоровья Цикл мероприятий приуроченных к Победы в Великой Отечественной войне День защиты детей День детских общественных организаций России	
--	--	--	--	--	--



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

А.П. Матвеев Физическая культура 6-7 классы Москва «Просвещение» 2024

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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