

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное образование "Рославльский район"
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 3303928)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 «А» класса

основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Солошенко Ксения Николаевна
Учитель физической культуры

Рославль, 2024

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 А 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		02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Основные показатели физической нагрузки	1		03.09.2024	https://resh.edu.ru/
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		06.09.2024	https://resh.edu.ru/
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		09.09.2024	
5	Спринтерский бег	1		10.09.2024	https://resh.edu.ru/
6	Спринтерский бег	1		13.09.2024	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		16.09.2024	https://user.gto.ru/
8	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		17.09.2024	https://resh.edu.ru/

9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		20.09.2024	https://user.gto.ru/
10	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		23.09.2024	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		24.09.2024	https://user.gto.ru/
12	Гладкий равномерный бег	1		27.09.2024	https://resh.edu.ru/
13	Гладкий равномерный бег	1		30.09.2024	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		01.10.2024	https://user.gto.ru/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		04.10.2024	https://user.gto.ru/
16	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		07.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		08.10.2024	https://resh.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		11.10.2024	https://user.gto.ru/
19	Составление дневника физической культуры	1		14.10.2024	https://resh.edu.ru/
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для коррекции телосложения	1		15.10.2024	https://resh.edu.ru/

21	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		18.10.2024	
22	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		21.10.2024	https://resh.edu.ru/
23	Акробатические комбинации	1		22.10.2024	
24	Акробатические комбинации	1		25.10.2024	https://resh.edu.ru/
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		05.11.2024	
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		08.11.2024	https://resh.edu.ru/
27	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		11.11.2024	
28	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		12.11.2024	https://resh.edu.ru/
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		15.11.2024	https://resh.edu.ru/
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		18.11.2024	
31	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		19.11.2024	https://resh.edu.ru/
32	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		22.11.2024	
33	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		25.11.2024	https://user.gto.ru/
34	Лазание по канату в три приема	1		26.11.2024	https://resh.edu.ru/
35	Лазание по канату в три приема	1		29.11.2024	
36	Упражнения ритмической гимнастики	1		02.12.2024	
37	Упражнения ритмической гимнастики	1		03.12.2024	https://resh.edu.ru/

37	Упражнения ритмической гимнастики	1		06.12.2024	
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		09.12.2024	https://user.gto.ru/
39	Техника безопасности по спортивным играм. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		10.12.2024	https://resh.edu.ru/
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		13.12.2024	https://resh.edu.ru/
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		16.12.2024	https://resh.edu.ru/
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		17.12.2024	
43	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		20.12.2024	https://resh.edu.ru/
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		23.12.2024	
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		24.12.2024	https://resh.edu.ru/
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		27.12.2024	
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		10.01.2025	
48	Игровая деятельность с использованием	1		13.01.2025	

	технических приёмов в подаче мяча				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		14.01.2025	https://resh.edu.ru/
50	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		17.01.2025	https://resh.edu.ru/
51	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		20.01.2025	https://resh.edu.ru/
52	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		21.01.2025	
53	Упражнения лыжной подготовки	1		27.01.2025	
54	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		24.01.2025	https://resh.edu.ru/
55	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		27.01.2025	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		28.02.2025	https://user.gto.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		31.01.2025	https://user.gto.ru/
58	Возрождение Олимпийских игр	1		03.02.2025	https://resh.edu.ru/
59	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		04.02.2025	https://resh.edu.ru/
60	История первых Олимпийских игр современности	1		07.02.2025	https://resh.edu.ru/
61	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Передвижение в стойке баскетболиста	1		10.02.2025	

62	Передвижение в стойке баскетболиста	1		11.02.2025	https://resh.edu.ru/
63	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		14.02.2025	
64	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		17.02.2025	https://resh.edu.ru/
65	Остановка двумя шагами и прыжком	1		18.02.2025	
66	Остановка двумя шагами и прыжком	1		21.02.2025	https://resh.edu.ru/
67	Упражнения в ведении мяча	1		24.02.2025	https://resh.edu.ru/
68	Упражнения в ведении мяча	1		25.02.2025	https://resh.edu.ru/
69	Упражнения на передачу и броски мяча	1		28.02.2025	
70	Упражнения на передачу и броски мяча	1		03.03.2025	https://resh.edu.ru/
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		04.03.2025	
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		07.03.2025	https://resh.edu.ru/
73	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		10.03.2025	
74	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		11.03.2025	https://resh.edu.ru/
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		14.03.2025	
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		17.03.2025	https://resh.edu.ru/
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		18.03.2025	
78	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		21.03.2025	https://resh.edu.ru/
79	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		24.03.2025	
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		28.03.2025	https://user.gto.ru/
82	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		07.04.2025	https://user.gto.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		08.04.2025	https://user.gto.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		11.04.2025	https://user.gto.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		14.04.2025	https://user.gto.ru/
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	https://user.gto.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		18.04.2025	https://user.gto.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		21.04.2025	

	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		22.04.2025	https://user.gto.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		25.04.2025	https://user.gto.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		28.04.2025	https://user.gto.ru/
92	Промежуточная аттестация (тестирование)		1	29.04.2025	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		05.05.2025	https://user.gto.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		06.05.2025	https://user.gto.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		12.05.2025	https://user.gto.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		13.05.2025	https://user.gto.ru/

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		16.05.2025	https://user.gto.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1		19.05.2025	https://user.gto.ru/
99	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		20.05.2025	https://resh.edu.ru/
100	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		23.05.2025	https://resh.edu.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		26.05.2025	https://user.gto.ru/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		26.05.2025	https://user.gto.ru/
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

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность», «Основные школьные дела»	Сроки
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, День воссоединения Крымас Россией</p>	Сентябрь -май

				Всемирный день здоровья Праздник Весны и Труда 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

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/>