**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕШЛЬНОЕ УЧРЕДЕНИЕ**

**ВЕРХ-НЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Протокол ШМО от 03.09.2018 № 1** | **УТВЕРЖДЕНО**  **Приказ директора МКОУ ВСОШ**  **От 03.09.2019 № \_\_-р** |
| **УТВЕРЖДАЮ**  **Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **С.В. Горчакова** |  |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура» для 6 класса**

**основное общее образование**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Разработана Калачёвым Евгением Владимировичем учителем физической культуры первой квалификационной категории** |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 6 класса составлена на основе:

- авторской программы «Физическая культура: 5 – 9 классы», авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Программа реализована в учебниках для 5 – 7 и 8 – 9 классов, М.: «Вентана -Граф», 2012 г.

- учебного плана МКОУ ВСОШ на 2019-2020 учебный год,

- Положения о рабочей программе педагога.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса рассчитана на 68 часов, 2 ч в неделю, в годовом календарном графике 34 недели – 68 часа.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Программа и учебник для учащихся 5 класса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

**Личностные результаты** освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования должны отражать:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

• личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:**

В области познавательной культуры:

 владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

 владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

 владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

• владение умениями:

• в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

• в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с место и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

• в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

• в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

• в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры:

**в области познавательной культуры:**

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

**В области физической культуры:**

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:**

**называть, описывать, раскрывать, объяснять:**

■ роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;

■ связь между спортом и военной деятельностью;

■ краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения,

историю развития олимпизма в России;

■ олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;

■ значение физического воспитания для современного человека;

■ принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;

■ технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);

■ способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;

■ способы регулирования физической нагрузки;

■ способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;

■ признаки крепкого здоровья, правильной осанки;

■ правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;

■ основные меры профилактики травматизма;

■ приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;

■ правила закаливания организма и основные способы массажа;

■ способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;

■ значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

**уметь:**

■ выполнять упражнения для профилактики и коррекций нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

■ выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;

■ выполнять упражнения физкультминуток;

■ выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;

■ составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;

■ выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;

■ выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);

■ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;

■ оказывать доврачебную помощь при травмах;

■ оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;

■ оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;

■ пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;

■ организовывать досуг средствами физической культуры;

■ организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

**2. Содержание учебного предмета**

**VI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры*.*** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. *Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.*

**Базовые понятия физической культуры.**Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.**Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы физкультурной деятельности**

**Организация здорового образа жизни.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: *прыжки с места в длину и высоту, отжимания в упоре лежа, поднимание ног из положения виса, челночный бег, бег с максимальной скоростью (30, 60 м), 6-минутный бег, бросок малого мяча в цель, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну(скамейке), наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, «выкруты» рук с гимнастической палкой назад и вперед.*

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность*.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Общеразвивающая направленностью.** Гимнастика с основами акробатики.*Строевые упражнения: повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Лазанье по канату удобным способом на 2 – 3,5 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина ). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из виса лёжа; поднимание согнутых ног в висе. Упражнения в равновесии:ходьба по бревну (рейке гимнастической скамейки) на носках в ускоренном темпе; повороты на 180 градусов на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; произвольная комбинация из освоенных упражнений (4 – 6 элементов).Акробатические упражнения: два кувырка в группировке вперед слитно; кувырок назад в группировке в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4 – 5 упражнений). Опорный прыжок (гимнастический козел в ширину, высота 95 – 105 см) способом ноги врозь*. *Упражнения общей физической подготовки.*

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30 м, 60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательная направленность.** Гимнастика с основами акробатики.Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения (мальчики):прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. *Комбинации (девочки) с использованием простых движений и акробатических упражнений; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки)* Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика.Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег*(30, 60 м). Челночный бег.*Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Метание мяча с разбега на результат. Метание в вертикальную и горизонтальную цель.*Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача «углового». Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче «углового». Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
**Вариативная часть.** *Подвижные игры* (сюжетно-образные). *Эстафеты.*Элементы техники национальных видов спорта*(лапта).Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Количество часов |
| **1. Знания о физической культуре** | **2** |
| **2. Организация здорового образа жизни** | **1** |
| **3. Планирование занятий физической культуры** | **2** |
| **4. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** |
| **5. Спортивно-оздоровительная деятельность** | **61** |
| 5.1. гимнастика с основами акробатики | 16 |
| 5.2. легкая атлетика | 16 |
| 5.3. лыжные гонки | 12 |
| 5.4. спортивные игры (волейбол) | 17 |
| **ВСЕГО** | **68** |

**3. Тематическое планирование учебного предмета 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока п\п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Знания о физической культуре 2 ч** |  |
| 1 | Современные Олимпийские игры | 1 |
| 2 | Зарождение олимпийского движения в России | 1 |
|  | **Организация здорового образа жизни 1ч** |  |
| 3 | Правильный режим дня | 1 |
|  | **Планирование занятий физической культурой 2ч** |  |
| 4 | Определение собственного типа телосложения | 1 |
| 5 | Оценка собственной физической подготовленности | 1 |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч** |  |
| 6 | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 7 | Упражнения для тренировки гибкости. | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика 8ч** |  |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности.Бег с ускорением. | 1 |
| 9 | Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места **– контроль** на результат. | 1 |
| 11 | Спринтерский бег. Круговая тренировка. | 1 |
| 12 | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | 1 |
| 13 | Спринтерский бег. | 1 |
| 14 | Спринтерский бег. Передача эстафеты **– контроль** на технику. | 1 |
| 15 | Бег 600м дев. 800м. мульчи**. – контроль** на результат. | 1 |
|  | **Спортивные игры. волейбол 7ч** |  |
| 16 | Т.Б Стойки игрока (исходные положения). Правила игры в волейбол | 1 |
| 17 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 18 | Эстафеты с различными способами перемещений | 1 |
| 19 | Передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 |
| 20 | Верхняя передача мяча у стены. | 1 |
| 21 | Передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 22 | Передачи снизу двумя руками в парах. **контроль** | 1 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики 16ч** |  |
| 23 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 24 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |
| 25 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). | 1 |
| 26 | Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей | 1 |
| 27 | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. **Контроль** на технику. | 1 |
| 28 | Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) **– контроль** на результат. | 1 |
| 29 | Кувырок вперед и назад. | 1 |
| 30 | Кувырок вперед и назад–**контроль** на технику. | 1 |
| 31 | Стойка на лопатках – комбинация элементов. | 1 |
| 32 | Акробатическая комбинация **– контроль** на технику. | 1 |
| 33 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей | 1 |
| 35 | Опорный прыжок. **контроль**на технику. | 1 |
| 36 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). | 1 |
| 37 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). **контроль** | 1 |
| 38 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа **– контроль** на результат. | 1 |
|  | **Лыжные гонки 12ч** |  |
| 39 | Подъем наискось «полуелочкой». Передвижение по дистанции до 1км | 1 |
| 40 | Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. | 1 |
| 41 | Попеременный двухшажный ход – **контроль** на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. | **1** |
| 42 | Одновременный бесшажный ход. Передвижение по дистанции до 1.5км. | **1** |
| 43 | Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км. | 1 |
| 44 | Разучивание одновременного бесшовного хода**.** Спуск в основной стойке – **контроль** на технику | 1 |
| 45 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хо | 1 |
| 46 | Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом». | 1 |
| 47 | Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 48 | Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - **контроль** на технику. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 49 | Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. | 1 |
| 50 | Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. | 1 |
|  | **Спортивные игры. волейбол 10ч** |  |
| 51 | Передачи снизу двумя руками в парах. **контроль** | 1 |
| 52 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 53 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 54 | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 55 | Передача мяча в прыжке | 1 |
| 56 | Передача мяча в прыжке | 1 |
| 57 | Нижняя прямая подача. **контроль** | 1 |
| 58 | Передача мяча назад | 1 |
| 59 | Передача мяча назад **контроль** | 1 |
| 60 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика 8ч** |  |
| 61 | Прыжки с места | 1 |
| 62 | Прыжки с разбега, многоскоки | 1 |
| 63 | Прыжок в длину с разбега **– контроль** на результат. | 1 |
| 64 | Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 |
| 65 | Метание малого мяча на дальность с разбега **контроль** | 1 |
| 66 | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | 1 |
| 67 | комплекс занятий физической культурой | 1 |
| 68 | Бег на выносливость 1000м**контроль** | 1 |