

**Аннотация**

**Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 6 классов** составлена в соответствии с требованиями федерального компонента, а также на основе комплексной программой по физическому воспитанию разработанной В.И.Ляхом и А.А.Зданевичем.

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

**Ожидаемые результаты обучения**

**Личностные результаты:**

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,

нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

— характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

 -анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

— управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;

— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 6 КЛАССЕ**

Тема 1.**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физической развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика (12 часов)**

         Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной  ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3.**Лыжная подготовка (20 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4.**Гимнастика с основами акробатики (16 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастический упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

 Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5.**Спортивные игры (баскетбол 4 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6.**Спортивные игры (волейбол 4 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тема 7. **Спортивные игры (футбол 12 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема мяча. Прием и передача мяча обеими ногами. Удар по воротам.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Кол–во часов | Из них |
|  |  |  | Зачеты |
| 1 | Лёгкая атлетика | 12 | 1 |
| 2 | Гимнастика | 16 | 2 |
| 4 | Баскетбол | 4 | 0 |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 | 3 |
| 6 | Футбол | 12 | 2 |
| 7 | Волейбол | 4 | 0 |

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Часов в неделю | всего | Из них |
|  |  |  | Зачеты |
| 1 четверть | 2 | 16 | 1 |
| 2 четверть | 2 | 16 | 2 |
| 3 четверть | 2 | 20 | 3 |
| 4 четверть | 2 | 16 | 2 |
| ГОД |  | 68 | 8 |

**Календарно-тематическое планирование**

**по физкультуре**

 **6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **№****Темы урока** | **Название****темы (раздела), урока** | **Сроки** |
| **6 «А»** | **6 «Б»** |
| **Запланировано** | **фактически** | **Запланировано** | **фактически** |
| **I Четверть** **Раздел:** Лёгкая атлетика |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж по ТБ. На уроках ФК. И л/а. Спринтерский бег 30м. Прыжки в длину. | 03.09-07.09 |  | 03.09-07.09 |  |
| 2 | 2 | Спринтерский бег на 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега.  | 03.09-07.09 |  | 03.09-07.09 |  |
| 3 | 3 | Спринт 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание м/м в вертикальную цель.  | 10.09-14.09 |  | 10.09-14.09 |  |
| 4 | 4 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.  | 10.09-14.09 |  | 10.09-14.09 |  |
| 5 | 5 | **Спринт 60 м на результат.** Эстафета 4х60 м.  | 17.09-21.09 |  | 17.09-21.09 |  |
| 6 | 6 |  Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега на результат.  | 17.09-21.09 |  | 17.09-21.09 |  |
| 7 | 7 |  Овладение техникой метания на дальность. Специально –беговые упражнения. | 24.09-28.09 |  | 24.09-28.09 |  |
| 8 | 8 | Совершенствование спринтерского бега на 60 м. Прыжки в длину с разбега. | 24.09-28.09 |  | 24.09-28.09 |  |
| 9 | 9 | Эстафета 4х60 м. Метание м/м на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 01.10-05.10 |  | 01.10-05.10 |  |
| 10 | 10 | Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование техники длительного бега. | 01.10-05.10 |  | 01.10-05.10 |  |
| 11 | 11 | Прыжки в длину с разбега. Спринт 60 м. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. | 08.10-12.10 |  | 08.10-12.10 |  |
| 12 | 12 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. | 08.10-12.10 |  | 08.10-12.10 |  |
| **Раздел:** Гимнастика |
| 13 | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 15.10-19.10 |  | 15.10-19.10 |  |
| 14 | 2 | Подъем переворотом махом одной, толчком другой. Два кувырка слитно. | 15.10-19.10 |  | 15.10-19.10 |  |
| 15 | 3 | Вис на подколенниках, подъем завесом. «Мост» из положения стоя с помощью. | 22.10-26.10 |  | 22.10-26.10 |  |
| 16 | 4 | Опорный прыжок ноги врозь. Подтягивание в висе. | 15.10-19.10 |  | 15.10-19.10 |  |
| **II четверть****Раздел:** Гимнастика |
| 17 | 1 | Комбинация на акробатике. Подъем завесом.  | 06.11-09.11 |  | 06.11-09.11 |  |
| 18 | 2 | Кувырок вперед. Подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой. | 06.11-09.11 |  | 06.11-09.11 |  |
| 19 | 3 | Кувырок назад в стойку ноги врозь ,прогнувшись. Опорный прыжок через козла. | 12.11-16.11 |  | 12.11-16.11 |  |
| 20 | 4 | Махом одной, толчком другой. Подъем переворотом в упор. | 12.11-16.11 |  | 12.11-16.11 |  |
| 21 | 5 | Лазание по гимнастической стенке. Длинный кувырок вперед. | 19.11-23.11 |  | 19.11-23.11 |  |
| 22 | 6 | Комбинация на акробатике. Подъем завесом в упор. | 19.11-23.11 |  | 19.11-23.11 |  |
| 23 | 7 | Комбинация на перекладине. Стойка на лопатках. **Зачёт.** | 26.11-30.11 |  | 26.11-30.11 |  |
| 24 | 8 | Подтягивание в висе. Комбинация на акробатике. | 26.11-30.11 |  | 26.11-30.11 |  |
| 25 | 9 | Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор. | 03.12-07.12 |  | 03.12-07.12 |  |
| 26 | 10 | Равновесие на одной. Стойка на лопатках. | 03.12-07.12 |  | 03.12-07.12 |  |
| 27 | 11 | Комбинация на акробатике. **Зачёт.** | 10.12-14.12 |  | 10.12-14.12 |  |
| 28 | 12 | Комбинация на перекладине. Переворот боком. | 10.12-14.12 |  | 10.12-14.12 |  |
| **Раздел:** Спортивные игры. Баскетбол. |
| 29 | 1 | ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди. | 17.12-21.12 |  | 17.12-21.12 |  |
| 30 | 2 | Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением направления. | 17.12-21.12 |  | 17.12-21.12 |  |
| 31 | 3 | Ведения мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Ловля и передача. | 24.12-28.12 |  | 24.12-28.12 |  |
| 32 | 4 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок одной с места. | 24.12-28.12 |  | 24.12-28.12 |  |
|  **III четверть****Раздел:** Лыжная подготовка |
| 33 | 1 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. | 14.01-18.01 |  | 14.01-18.01 |  |
| 34 | 2 | Одновременный бесшажный ход. | 14.01-18.01 |  | 14.01-18.01 |  |
| 35 | 3 | Одновременный бесшажный ход.  | 21.01-25.01 |  | 21.01-25.01 |  |
| 36 | 4 | Обучение технике попеременного двушажного хода.  | 21.01-25.01 |  | 21.01-25.01 |  |
| 37 | 5 | Закрепление техники попеременного двушажного хода.  | 28.01-01.02 |  | 28.01-01.02 |  |
| 38 | 6 | Совершенствование попеременного двушажного хода.  | 28.01-01.02 |  | 28.01-01.02 |  |
| 39 | 7 | Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. | 04.02-08.02 |  | 04.02-08.02 |  |
| 40 | 8 | Разучивание подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке. | 04.02-08.02 |  | 04.02-08.02 |  |
| 41 | 9 |  Закрепление. Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. | 11.02-15.02 |  | 11.02-15.02 |  |
| 42 | 10 | **Учёт техники спуска в основной стойке.** Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 11.02-15.02 |  | 11.02-15.02 |  |
| 43 | 11 |  Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. | 18.02-22.02 |  | 18.02-22.02 |  |
| 44 | 12 |  Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км. | 18.02-22.02 |  | 18.02-22.02 |  |
| 45 | 13 |  Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.  | 25.02-01.03 |  | 25.02-01.03 |  |
| 46 | 14 | **Учёт техники подъёма скользящим шагом.** Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 25.02-01.03 |  | 25.02-01.03 |  |
| 47 | 15 | **Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске.** Повторить подъём на склон. | 04.03-08.03 |  | 04.03-08.03 |  |
| 48 | 16 | Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 04.03-08.03 |  | 04.03-08.03 |  |
| 49 | 17 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.  | 11.03-15.03 |  | 11.03-15.03 |  |
| 50 | 18 | Эстафеты с этапом до 100м. | 11.03-15.03 |  | 11.03-15.03 |  |
| 51 | 19 | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 30 м. Обучение коньковому. | 18.03-22.03 |  | 18.03-22.03 |  |
| 52 | 20 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в основной стойке. | 18.03-22.03 |  | 18.03-22.03 |  |
|  **IV четверть****Раздел:** Спортивные игры. Футбол. |
| 53 | 1 | ТБ на уроках футбола. Техника передвижения. Ведение мяча. | 01.04-05.04 |  | 01.04-05.04 |  |
| 54 | 2 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 01.04-05.04 |  | 01.04-05.04 |  |
| 55 | 3 | Передача и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 08.04-12.04 |  | 08.04-12.04 |  |
| 56 | 4 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника.  | 08.04-12.04 |  | 08.04-12.04 |  |
| 57 | 5 | **Зачёт.**Обучение технике ударов поворотом на точность и силу.  | 15.04-19.04 |  | 15.04-19.04 |  |
| 58 | 6 | Индивидуальная техника защиты. Выбор позиции.  | 15.04-19.04 |  | 15.04-19.04 |  |
| 59 | 7 | Обучение технике отбора мяча. Игра в «квадрат». | 22.04-26.04 |  | 22.04-26.04 |  |
| 60 | 8 | Обучение комбинации «стенка». Игра в «квадрат». | 22.04-26.04 |  | 22.04-26.04 |  |
| 61 | 9 | Техника игры вратаря. Ловля и передача мяча. | 29.04-03.05 |  | 29.04-03.05 |  |
| 62 | 10 | Обучение технике игры головой. Удар серединой лба с места и в прыжке.  | 29.04-03.05 |  | 29.04-03.05 |  |
| 63 | 11 | Обучение технике остановки мяча грудью и бедром. **Зачёт.** | 06.05-10.05 |  | 06.05-10.05 |  |
| 64 | 12 | Тактика свободного нападения. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3, 3:4, 4:4. | 06.05-10.05 |  |  06.05-10.05 |  |
| **Раздел:** Волейбол. |
| 65 | 1 | ТБ на уроках волейбола. Техника передвижений. Нижняя прямая подача. | 13.05-17.05 |  | 13.05-17.05 |  |
| 66 | 2 | Обучение технике приема и передачи мяча сверху.  | 13.05-17.05 |  | 13.05-17.05 |  |
| 67 | 3 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой на различную высоту. | 20.05-24.05 |  | 20.05-24.05 |  |
| 68 | 4 | Обучение технике нижней передачи мяча. | 20.05-24.05 |  | 20.05-24.05 |  |