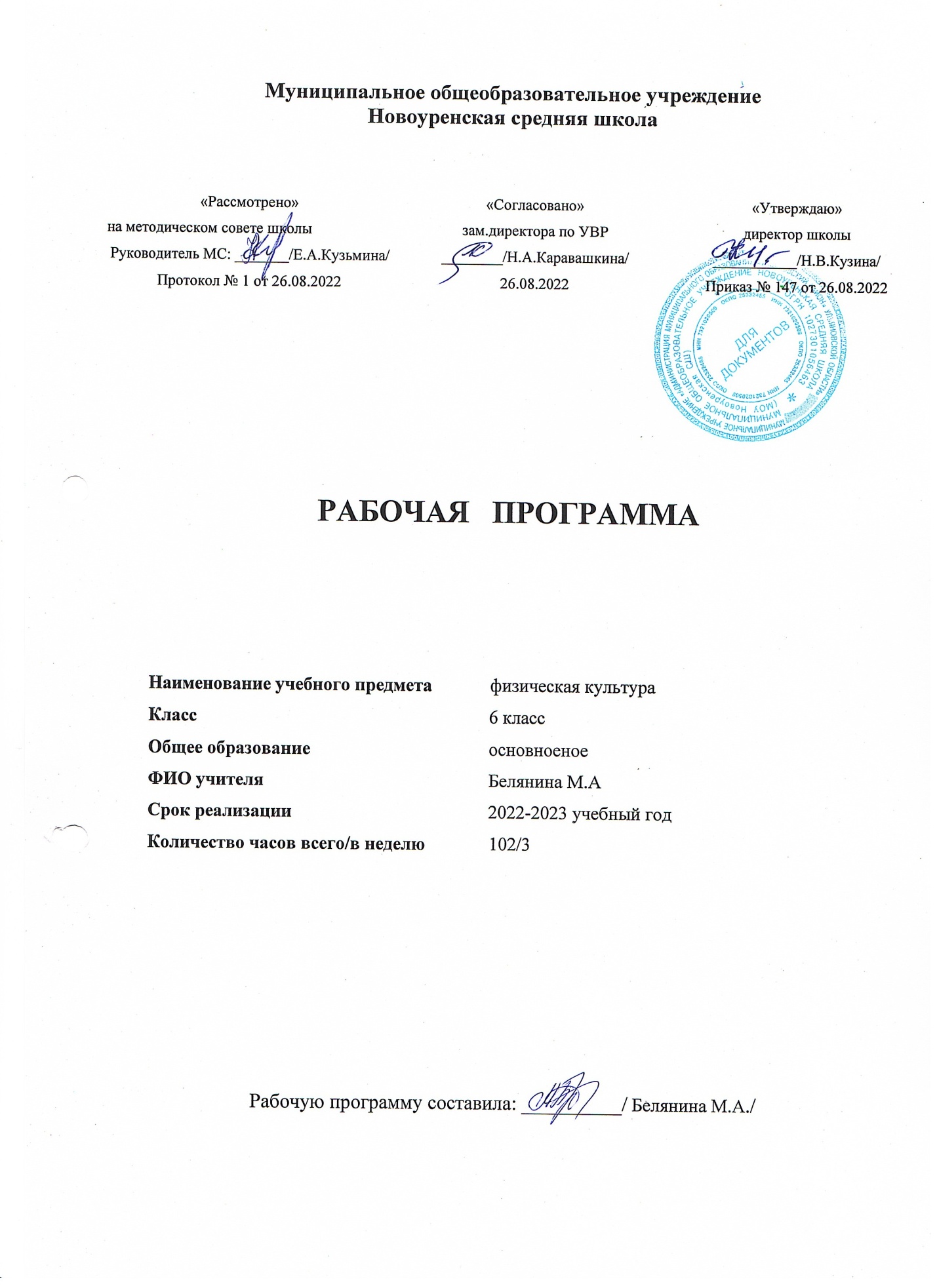
****

1. **Пояснительная записка**
   1. Рабочая программа учебного предмета «\_\_Физическая культура » для \_\_6\_\_ класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального закона № 273-ФЗ 29.12.2012 года «Об образовании в РФ»
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного основного общего образования») с изменениями и дополнениями; (для 5-9 класса)!!!
* Образовательной программы ООО МОУ Новоуренской СШ (Утверждена приказом директора школы № 96 от 30.08.2019г.)
* Учебного плана МОУ Новоуренской СШ

**1.2** Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуре в \_\_6\_\_\_\_ классе отводится \_\_\_3\_\_\_ час в неделю, \_\_\_102\_\_\_ часа в год

**1.3.** УМК

При составлении рабочей программы использовался учебно- методический комплект:

*1.3.1. для учителя:* Примерная рабочая программа по физической культуре. Предметная линия учебников 5-9классов» М.Я. Виленский; В.И.Лях Москва.: Просвещение,2019г. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-6-7 класс, под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014. -239 с..

*1.3.2. для обучающихся:* Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-6-7 класс, под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014. -239 с..

*1.3.3. электронные ресурсы:* Интернет-ресурсы по физической культуре

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.pfo.ru — Сайт Приволжского федерального округа

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

2.1 **Личностные результаты**

2.2.1 Познавательные— понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

2.2.2 Регулятивные— рациональное планирование учебной деятельности;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

**2.3. Предметные результаты**

2.3.1. **Ученик научится:** -

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

2.3.2**. Ученик получит возможность научиться**:-

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**3. Содержание учебного предмета**

(\_\_3\_\_\_ ч в неделю, всего \_\_\_102\_ ч, из них \_\_0\_\_- ч — резервное время)

**Знания о физической культуре (на уроках в течение учебного года)**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основ­ное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (на уроках в течение учебного года)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Лёгкая атлетика (36 ч.).*** Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Спортивные игры (24 ч.).*** *Баскетбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

***Гимнастика* с *основами акробатики (24 ч.).*** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки). Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

***Лыжные гонки (18 ч).*** Передвижения на лыжах. Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

В связи с отсутствием материально-технической базы раздел программы темы программы «Плавание» и «Гандбол» заменяется уроками из разделов «Лёгкая атлетика»,  «Спортивные игры» увеличивается количество учебных часов по лёгкой атлетике, по спортивным играм

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 36 |
| 3 | Подвижные игры | 24 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
|  |  |  |
|  | **Итого** | 102 |

*Приложение 1*

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета**

**«Физическая культура» 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | | | | Тема урока | Количество часов |
| По плану | | | По факту |
| **Раздел: Легкая атлетика(12 часов)** | | | | | | |
| 1/1 |  | |  | | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики**. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| 2/2 |  | |  | | Высокий старт от 30 до 40 м .  **Тест бег 30 м.** | 1 |
| 3/3 |  | |  | | Техника низкого старта. Правила соревнований в спринтерском беге.  **Тест наклон.** | 1 |
| 4/4 |  | |  | | Низкий старт, стартовый разгон.  **Тест бег 60 м.** | 1 |
| 5/5 |  | |  | | Правила соревнований по спринтерскому  бегу. | 1 |
| 6/6 |  | |  | | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики**. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| 7/7 |  | |  | | Техника бега на средние дистанции.  **Тест подтягивание.** | 1 |
| 8/8 |  | |  | | Равномерный бег до 15 мин. Пробегание отрезков в разном темпе  **Тест бег 1000 м.** | 1 |
| 9/9 |  | |  | | Бег на средние дистанции. Бег на 1200 м | 1 |
| 10/10 |  | |  | | Развитие выносливости в беге. Бег с препятствия­ми. | 1 |
| 11/11 |  | |  | | Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Фазы прыжка | 1 |
| 12/12 |  | |  | | Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| **Раздел: Баскетбол ( 6 часов)** | | | | | | |
| 13/1 |  | | |  | **Техника безопасности на уроках спортивные игры.** Краткая характеристика вида спорта. | 1 |
| 14/2 |  | | |  | Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд | 1 |
| 15/3 |  | | |  | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 16/4 |  | | |  | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча | 1 |
| 17/5 |  | | |  | Овладение техникой броска мяча | 1 |
| 18/6 |  | | |  | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом | 1 |
| **Раздел: Волейбол ( 6 часов)** | | | | | |  |
| 19/7 |  | | |  | Краткая характеристика волейбола. Стойки игрока, Перемещение в стойке. | 1 |
| 20/8 |  | | |  | Комбинации из основных элементов техники | 1 |
| 21/9 |  | | |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 |
| 22/10 |  | | |  | Передача мяча над собой, то же в сетку. | 1 |
| 23/11 |  | | |  | Игры по упрощённым правилам мини волейбола. | 1 |
| 24/12 |  | | |  | Игры и игровые задания с организационным числом игроков | 1 |
| **Раздел: Гимнастика (24часа)** | | | | | | |
| 25/1 |  | | |  | Освоение строевых упражнений  **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Краткая характеристика вида спорта. | 1 |
| 26/2 |  | | |  | Правила техники страховки во время занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений для развития гибкости. | 1 |
| 27/3 |  | | |  | Организующие команды и приёмы | 1 |
| 28/4 |  | | |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| 29/5 |  | | |  | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении  Сочетание различных положений рук,  ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. | 1 |
| 30/6 |  | | |  | Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 |
| 31/7 |  | | |  | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | 1 |
| 32/8 |  | | |  | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | 1 |
| 33/9 |  | | |  | Упражнения с набивным мячом (м), с обручами, палками (д) | 1 |
| 34/10 |  | | |  | Упражнения с большим мячом | 1 |
| 35/11 |  | | |  | Освоение и совершенствование висов  и упоров  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |
| 36/12 |  | | |  | Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. Махом назад соскок (м). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок поворотом (д) | 1 |
| 37/13 |  | | |  | Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м). Размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев (д) | 1 |
| 38/14 |  | | |  | Освоение опорных прыжков  Техника выполнения опорных прыжков. | 1 |
| 39/15 |  | | |  | Прыжок согнув ноги | 1 |
| 40/16 |  | | |  | Прыжок ноги врозь | 1 |
| 41/17 |  | | |  | Два кувырка вперёд и назад слитно | 1 |
| 42/18 |  | | |  | «Мост» из положения стоя с помощью. | 1 |
| 43/19 |  | | |  | Акробатические упражнения. Упражнения с партнёром акробатические. | 1 |
| 44/20 |  | | |  | Лазание по канату и гимнастической скамье | 1 |
| 45/21 |  | | |  | Лазание по канату и шведской стене | 1 |
| 46/22 |  | | |  | Опорные прыжки, броски набивного мяча | 1 |
| 47/23 |  | | |  | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | 1 |
| 48/24 |  | | |  | Развитие силовых способностей и гибкости | 1 |
| **Лыжная подготовка. (18 часов)** | | | | | | |
| 49/1 |  | | |  | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности | 1 |
| 50/2 |  | | |  | Виды лыжного спорта. Подбор лыжных мазей. | 1 |
| 51/3 |  | | |  | Освоение техники одновременного двухшажного хода | 1 |
| 52/4 |  | | |  | Освоение техники одновременный бесшажный ход | 1 |
| 53/5 |  | | |  | Передвижение на лыжах с чередованием ходов | 1 |
| 54/6 |  | | |  | Лыжная эстафета | 1 |
| 55/7 |  | | |  | Техника спусков со склона. | 1 |
| 56/8 |  | | |  | Спуск, в средней стойке, повороты переступанием | 1 |
| 57/9 |  | | |  | Техника подъёма «ёлочкой» | 1 |
| 58/10 |  | | |  | Торможение и поворот упором | 1 |
| 59/11 |  | | |  | Игры: «остановка рывком» | 1 |
| 60/12 |  | | |  | Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении | 1 |
| 61/13 |  | | |  | Игра: «С горки на горку» | 1 |
| 62/14 |  | | |  | Прохождении дистанции 3.5 км | 1 |
| 63/15 |  | | |  | Ирга: «Остановка рывком» | 1 |
| 64/16 |  | | |  | Прохождение дистанции 3км с соревновательной скоростью | 1 |
| 65/17 |  | | |  | Игра « Эстафета с передачей палок» | 1 |
| 66/18 |  | | |  | Соревнования на дистанции  мальчики - 3 км. девочки – 2 км. | 1 |
| **Раздел: Баскетбол (3 часа)** | | | | | | |
| 67/1 |  | | |  | **Техника безопасности на уроках спортивные игры.**  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| 68/2 |  | | |  | Перехват мяча. Позиционное нападение. | 1 |
| 69/3 |  | | |  | Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |
|  | **Раздел: Волейбол (3часа)** | | | | | |
| 70/4 |  | | |  | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар | 1 |
| 71/5 |  | | |  | Комбинации из основных элементов техники перемещений | 1 |
| 72/6 |  | | |  | Освоение тактики игры. Овладение игрой в целом | 1 |
| **Раздел: Футбол ( 6 часов)** | | | | | | |
| 73/7 |  | | |  | Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок | 1 |
| 74/8 |  | | |  | Овладение техникой ударов по воротам указанными способами на точность. | 1 |
| 75/9 |  | | |  | Дальнейшее закрепление техники. Введение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости | 1 |
| 76/10 |  | | |  | Введение мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой |  |
| 77/11 |  | | |  | Позиционные нападения с изменением позиций игроков. |  |
| 78/12 |  | | |  | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров |  |
| **Раздел Легкая атлетика 24 час** | | | | | | |
| 79/1 | |  |  | | Овладение техникой прыжка в высоту  **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Развитие прыгучести. Техника прыжка в высоту. | 1 |
| 80/2 | |  |  | | Инструктаж по технике безопасности по прыжкам в высоту. Подбор разбега. | 1 |
| 81/3 | |  |  | | Отталкивание в прыжках в высоту. Переход через планку и приземление в прыжках в высоту | 1 |
| 82/4 | |  |  | | Прыжковые упражнения | 1 |
| 83/5 | |  |  | | Овладение техникой спринтерского бега  Высокий старт от 10 до 15 м.  **Тест: бег 30 м.** | 1 |
| 84/6 | |  |  | | Бег с ускорением от 30 до 40 м.  **Тест:** **наклон.** | 1 |
| 85/7 | |  |  | | Бег на результат 60 м. **Тест: бег 60 м.** | 1 |
| 86//8 | |  |  | | Упражнения для развития быстроты движений | 1 |
| 87/9 | |  |  | | Овладение техникой длительного бега.  Развитие выносливости.  **Тест подтягивание.** | 1 |
| 88/10 | |  |  | | Упражнения для развитие выносливости  **Тест бег 1000 м.** | 1 |
| 89/11 | |  |  | | Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 90/12 | |  |  | | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин.,  девочки до 15 мин | 1 |
| 91/13 | |  |  | | Овладение техникой прыжка в длины  Техника прыжка в длину с места.  **Тест прыжок в длину.** | 1 |
| 92/14 | |  |  | | Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 93/15 | |  |  | | Многоскоки, разновидности прыжков | 1 |
| 94/16 | |  |  | | Правила соревнований по прыжкам в длину | 1 |
| 95/17 | |  |  | | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены на заданное расстояние. | 1 |
| 96/18 | |  |  | | Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. | 1 |
| 97/19 | |  |  | | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд – вверх. | 1 |
| 98/20 | |  |  | | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. | 1 |
| 99/21 | |  |  | | Метание малого мяча на результат. | 1 |
| 100/22 | |  |  | | Техника метания мяча на дальность | 1 |
| 101/23 | |  |  | | Эстафета. Правила соревнований. | 1 |
| 102/24 | |  |  | | Преодоление полосы препятствия | 1 |