**Администрация города Кирова**

**Муниципальное бюджетное**

 **общеобразовательное учреждение**

**«Лингвистическая гимназия» г. Кирова**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ****Директор****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Коробкина****Приказ № 130 от 01.06.2022** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре.**

**6 класс**

**Рабочую программу составила**

**учитель физической культуры**

**первой квалификационной категории Ожеговой Елены Валентиновны**

**г. Киров**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена для **6 классов в соответствии с основной образовательной программой МБОУ ЛГ (6-9 классы) № 128 от 08.06.2015** и Федеральным государственным образовательным стандартомосновного общего образования, на основетребований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и сучетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).Учебный план образовательного учреждения в 6-х классах предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часа (2 часа в неделю).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5-9 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2016).

# **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе**

***Ученик, окончивший 6 класс, научится****:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять историческиеэтапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применятьв процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие наразвитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрироватьтехнику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуальногоразвития основных физических качеств.

***Ученик, окончивший 6 класс, получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена встановлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой наукрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

# **2. Содержаниеучебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модуля | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| 1 | История и современное развитие физической культуры | Изучается в ходе урока | Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека.Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной деятельности) | Изучается в ходе урока | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 3 | Физическое совершенствование |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Изучается в ходе урока | Физкультурно-оздоровительная деятельность.Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)* |
| 4 | Спортивно-оздоро-вительнаядеятельность | 68 | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.*Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения |
| 4.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | - Организующие команды и приёмы.- Строевые упражнения.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.- Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.- Прыжки со скакалкой.- Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.- Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, сгантелями, набивными мячами.- Равновесие. - Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) |
| 4.2 | Легкая атлетика | 20 | - Беговые упражнения, прыжковые упражнения.- Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.- Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.- Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».- Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».- Техника метания малого мяча: метаниетеннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (l x l м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.- Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.- Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.- Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. - Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность |
| 4.3 | Лыжные гонки | 16 | - Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.- Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.- Правила соревнований по лыжным гонкам.- Основные средства восстановления.-Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.- Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.- Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.- Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.- Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.-Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км. - Упражнения специальной физической и технической подготовки |
| 4.4 | Волейбол | 8 | - Техника безопасности на уроках волейбола.- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.- Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).- Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.- Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.- Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.- Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.- Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).- Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.- Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| 4.5 | Баскетбол | 8 | - Техника безопасности на уроках по баскетболу.- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).- Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).- Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.- Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.- Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.- Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.- Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».- Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
| 4.6 | Футбол, мини-футбол | 4 | - Техника безопасности на уроках по футболу.- История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.- Технические приемы и тактические действия в футболе.- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника.- Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты |
| 4.7 | Плавание | 1 | - Правила техники безопасности при занятии плаванием.- Возникновение плавания. - Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания |
| 4.8 | Туризм | 1 | - Организация и проведение пеших походов.- Требования к бережному отношению к природе |
| 4.9 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | В ходе урока | Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |