**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**РОГОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

 Рассмотрено Согласовано Утверждаю

 на заседании МО зам.директор по УВР \_\_\_\_\_ Литовченко Г. Г. Директор школы \_\_\_\_\_ Рожкова Р.И.

 протокол №\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. Приказ №25-О от «24» августа 2020г.

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

 Руководитель МО\_\_\_\_\_ Миклухо Ю.А.

**Рабочая программа**

**учебного курса «Физическая культура»**

**для учащихся 6 класса**

 Всего часов по программе: 70 Составил: учитель физкультуры Цупиков П.Н.

 Всего часов в неделю: 2

 Учебники: Физкультура Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов

2020-2021 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основании:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011 ; (приказ Минобрнауки от 17.12.2010 №1897)

- Программы «Физическая культура 5-9 классы», В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012,

- Письма Департамента образования и науки Брянской области от 22.04.20 № 2478-04-О «О примерном учебном плане 5-9 классов общеобразовательных организаций Брянской области на 2020-2021 учебный год»

- Приказа Департамента образования и науки Брянской области от 22.04 2020 года N 642 «О базисном учебном плане общеобразовательных организаций Брянской области на 2020-2021 учебный год»

-Учебного плана МБОУ Роговской основной общеобразовательной школы на 2020-2021 учебный год (Приказ № 24\1-0 от 24.08.2020 г.)

-Календарного учебного графика МБОУ Роговской ООШ на 2020-2021 учебный год (Приказ № 24/2-0 от 24.08.2020 г.)

**Общая характеристика курса**

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части - базо­вую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстриро­вать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основ­ной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира  частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма*  одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества*  осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
* рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник научиться:*

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
* оказывать помощь в организации и проведении занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

*Выпускник научиться:*

* выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
* выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
* выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** |  **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, сек. | 12 | - |
|  | Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, сек. | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сек. | 10,0 | 14,0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура» в 6 классе**

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 6 классе.

**Личностные универсальные действия**

- овладеет основами здорового образа жизни;

- научится вести диалог на основе равноправных отношений;

- овладеет знаниями об особенностях индивидуального здоровья

- научится ответственно относиться к учению;

- научится планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

- овладеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

**Метапредметные результаты.**

Регулятивные универсальные действия

- планировать пути достижения целей;

- овладеет основами самоконтроля;

- научится организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Познавательные универсальные действия

- овладеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

Коммуникативные универсальные действия

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего - решения и делать выбор;

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

**Предметные результаты.**

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

-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.

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Цели и задачи учебного курса ФИЗКУЛЬТУРА**

**ЦЕЛЬ:** Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

**ЗАДАЧИ:**

Оздоровительные:

·       Укрепление здоровья,

·       Содействие нормальному физическому развитию,

·       Расширение функциональных возможностей организма,

 Образовательные:

·       Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей,

·       Обучение жизненно важным двигательным умениям  и навыкам,

·       Приобретение необходимых знаний в области  физической культуры и спорта,

·       Формирование знаний и способностей развития  физических качеств,

·  Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой,

·       Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований,

·       Развитее функциональных  возможностей  организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики  полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

            Воспитательные:

·       Воспитание потребности  и умения самостоятельно заниматься физическими  упражнениями, сознательно применять их  целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья,

·       Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических  процессов и свойств личности.

 Сформированные цели и задачи  базируются  на требованиях обязательного минимума  содержания  среднего (полного)  образования по физической культуре  и отражают основные направления   педагогического процесса  по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

**пособия для учителя:**

 -Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов Физическая культура 5-7 кл. - М.: «Вентана-Граф», 2015.

* Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.
* Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001.

- Журнал «Физическая культура в школе».

**пособия для учащихся:**

* Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов Физическая культура 5-7 кл. - М.: «Вентана-Граф», 2015.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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

Гимнастика с основами акробатики*.*Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика*.*Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Содержание учебного курса «Физическая культура» 6 класс (70 часов)**

**Знания о физической культуре**

     История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр    древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

        Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

        Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

        Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

        Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

        Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

        Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.     Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

       Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

       Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

       Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

        Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

       Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.     Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

       Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

       Физическая нагрузка и способы её дозирования.

        Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

         Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

          Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

         Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

         Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

         Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

        Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

       Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

        Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

        Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

         Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

        Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

         Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

       Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

       Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

      Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

        Упражнения на освоение и совершенсмтвование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

       Развитие выносливости: кросс до 15 минут

       Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

       Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

**Лыжные гонки.**  передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход,); подъемы, спуски, повороты (торможение «плугом», «упором», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием» спуски в разных стойках).

**Спортивные игры.**

      Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении;  передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

      Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.  Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

**Организация работы на уроках физической культуры, по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

На основе указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утверждены приказом Минспорта России № 575 от 08.07.2014г.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить: подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)”. Введение комплекса ГТО способствуют повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания. Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО осуществляется через:

 • Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни;

• Повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;

• Просветительскую деятельность на уроках физической культуры среди обучающихся по ознакомлению с нормативами и требованиями комплекса ГТО;

• Осуществление в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов;

• Пропаганда и популяризация комплекса ГТО;

• Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, включающих тестирование комплекса ГТО;

• Участие в военно-спортивной игра «Зарница»;

• Участие в спортивных мероприятиях;

• Знакомство с известными спортсменами и тренерами.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**при двухразовых занятиях в неделю 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид****программного материала** | **количество часов (уроков)** |
| **I****четверть** | **II****четверть** | **III****четверть** | **IV****четверть** |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** |
| **2.** | **Спортивные игры** | **10** |  | **5** | **12** |
| **3.** | **Гимнастика с элементами акробатики** |  | **12** |  |  |
| **4.** | **Легкая атлетика** | **8** |  |  | **8** |
| **5.** | **Лыжная подготовка** |  |  | **15** |  |
|  | **Вариативная часть** |  |  |  |  |
| **1.** | Лыжная подготовка | 3 |
| **2.** | Подвижные и спортивные игры | 13 |
| **3.** | Легкая атлетика | 2 |

**Тематическое планирование по физкультуре в 6 классе (70 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел.****Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 ч)** |
| 1 | Инструкция по ТБ. Старт с опорой на одну руку. | 1ч | 03.09. |  |
| 2 | Старт с опорой на одну руку. Бег 30 метров с высокого старта. | 1ч | 04.09. |  |
| 3 | Низкий старт. Бег 30 метров с низкого старта. | 1ч | 10.09. |  |
| 4 | Бег 60 метров с низкого старта. Прыжки в длину с места. | 1ч | 11.09. |  |
| 5 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель. | 1ч | 17.09. |  |
| 6 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в вертикальную цель. | 1ч | 18.09. |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. на дальность. | 1ч | 24.09. |  |
| 8 | Бег 1500 метров. | 1ч | 25.09. |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч)** |
| 9 | Инструкция по ТБ. Передача мяча со сменой мест. | 1ч | 01.10. |  |
| 10 | Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча шагом. | 1ч | 04.10. |  |
| 11 | Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. | 1ч | 08.10. |  |
| 12 | Броски по кольцу с места и в движении. | 1ч | 11.10. |  |
| 13 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1ч | 15.10. |  |
| 14 | Волейбол. Стойки и передвижение игрока. | 1ч | 18.10. |  |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1ч | 22.10. |  |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. | 1ч | 25.10. |  |
| 17 | Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. | 1ч | 29.10. |  |
| 18 | Игровые задания на укороченной площадке. | 1ч | 08.11. |  |
| **ГИМНАСТИКА (12 ч)** |
| 19 | Инструкция по ТБ. Кувырки вперед слитно. | 1ч | 12.11. |  |
| 20 | Кувырки вперед и назад слитно. | 1ч | 15.11. |  |
| 21 | Мост из положения, лежа и стоя. | 1ч | 19.11. |  |
| 22 | Акробатическое соединение из изученных элементов. | 1ч | 22.11. |  |
| 23 | Висы: стоя, лежа, присев. | 1ч | 26.11. |  |
| 24 | Подъем переворотом махом одной ноги. | 1ч | 29.11 |  |
| 25 | Соскок боком назад из упора. | 1ч | 03.12. |  |
| 26 | Подъем переворотом в упор. Соскок боком назад из упора. | 1ч | 06.12. |  |
| 27 | Соединение из изученных элементов. | 1ч | 10.12. |  |
| 28 | Прыжок через гимнастического козла ноги врозь. | 1ч | 13.12. |  |
| 29 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. | 1ч | 17.12. |  |
| 30 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1ч | 20.12. |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (15ч)** |
| 31 | Инструкция по ТБ. Одновременный двухшажный ход. | 1ч | 24.12. |  |
| 32 | Попеременный двухшажный ход. | 1ч | 10.01. |  |
| 33 | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | 1ч | 14.01. |  |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. Спуски со склона. | 1ч | 17.01. |  |
| 35 | Одновременный бесшажный ход. Спуски со склона. | 1ч | 21.01. |  |
| 36 | Спуски со склона в разных стойках. | 1ч | 24.01. |  |
| 37 | Торможение и повороты «упором». | 1ч | 28.01. |  |
| 38 | Торможение и повороты «упором». Подъем на склон «елочкой». | 1ч | 31.01. |  |
| 39 | Подъем на склон «елочкой». | 1ч | 04.02. |  |
| 40 | Спуски с горы в парах. | 1ч | 07.02. |  |
| 41 | Спуски с горы в парах и тройках. | 1ч | 11.02. |  |
| 42 | Игры и эстафеты на лыжах. | 1ч | 14.02. |  |
| 43 | Передвижение на лыжах до 3,5 километров. | 1ч | 18.02. |  |
| 44 | Лыжные гонки на 1 километр. | 1ч | 21.02. |  |
| 45 | Лыжные гонки на 2 километра. | 1ч | 25.02. |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (5ч)** |
| 46 | Инструкция по ТБ. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1ч | 28.02. |  |
| 47 | Передачи мяча одной и двумя руками. Броски по кольцу с места. | 1 ч | 03.03. |  |
| 48 | Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками. | 1ч | 06.03. |  |
| 49 | Передачи мяча через сетку. | 1ч | 10.03. |  |
| 50 | Игровые задания на укороченной площадке. | 1ч | 13.03. |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8ч)** |
| 51 | Инструкция по ТБ. Прыжок в высоту с бокового разбега. | 1ч | 17.03. |  |
| 52 | Прыжок в высоту с бокового разбега. Низкий старт и стартовый разбег. | 1ч | 20.03. |  |
| 53 | Низкий старт. Бег 60 метров с низкого старта. | 1ч | 03.04. |  |
| 54 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1ч | 07.04. |  |
| 55 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. на дальность. | 1ч | 10.04. |  |
| 56 | Метание мяча 150 г. на дальность. | 1ч | 14.04. |  |
| 57 | Преодоление полосы препятствий. | 1ч | 17.04. |  |
| 58 | Кросс 1500 метров. | 1ч | 21.04. |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12 ч)** |
| 59 | Инструкция по ТБ. Ведение мяча в разных стойках. | 1ч | 24.04. |  |
| 60 | Передачи мяча в движении в парах и тройках. | 1ч | 28.04. |  |
| 61 | Броски по кольцу с места. | 1ч | 01.05. |  |
| 62 | Броски по кольцу в движении. | 1ч | 05.05. |  |
| 63 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1ч | 08.05. |  |
| 64 | Волейбол. Передачи мяча над собой. | 1ч | 12.05. |  |
| 65 | Передачи мяча в парах и тройках. | 1ч | 15.05. |  |
| 66 | Передачи мяча через сетку. | 1ч | 19.05. |  |
| 67 | Нижняя прямая подача. | 1ч | 22.05. |  |
| 68 | Игровые задания на укороченной площадке. | 1ч | 26.05. |  |
| 69 | Игры с элементами бега, прыжков, метания. | 1ч | 29.05. |  |
| 70 | Игры с элементами волейбола и баскетбола. | 1ч |  |