Филиал МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ села Средние Тарманы»

ул. Школьная 41, с. Средние Тарманы, Нижнетавдинский район, Тюменская область, 626035, тел (34533) 2-55-97, факс: 2-55-97, Е-mail: tarmany-school @ yandex.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено:**  на заседании МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол №\_\_\_от « »2022г.  руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Согласовано:**  Директор филиала МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ с. Средние Тарманы»  \_\_\_\_\_\_\_\_ Айнитдинова Н.И.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | **Утверждаю:**  Директор МАОУ «Велижанская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Ваганова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 |

**Рабочая программа**

**физической культуре**

**6 класса**

**филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -**

**«СОШ с. Средние Тарманы»**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Учитель: Уразова Гольбану Синхатовна,

высшая квалификационная категория

*с.Средние Тарманы,2022г.*

**Аннотация**

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1578);
3. Приказа Минпросвещения России № 254 от 20.05.2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность;
4. Основной образовательной программа МАОУ «Велижанская СОШ»;
5. Устава МАОУ «Велижанская СОШ»;
6. Учебного плана филиала МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ с. Средние Тарманы» на 2022 -2023 учебный год;
7. Положения о рабочей программе в МАОУ «Велижанская СОШ»;
8. Авторской учебной программы «Физическая культура» В. И. Лях.

УМК: В.И. Лях Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений,13-е изд.- М.: Просвещение, 2017

Рабочая программа ориентирована для 6 класса, рассчитана на 68 часов из расчёта 2 часа в неделю. Сроком реализации программы считать 1 год.

Изучение физической культуры направлено на **достижение следующих целей:**

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;

– овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи** физического воспитания учащихся 5 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Предметные результаты**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* измерять частоту сердеч­ных сокращений, ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений:
* ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

**Метапредметные результаты:**

* определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные

пути его достижения;

* находить источники информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных

действий, определять практическое значение для решения задач физической культуры и спорта;

* собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме,
* излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять ее с использованием современных технологий;
* осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе

самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной

деятельности;

* управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость,

сдержанность и здравомыслие;

* осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную

деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;

* определять направленность и эффективность физических упражнений для расширения конкретных

задач физической культуры, регулировать и нормализовать показатели нагрузки.

**Личностные результаты:**

* активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной

деятельности;

* осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку,

вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

* проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность

в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;

* сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества

личности при решении учебных задач;

* демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение,

реализовывать комплексные решения моральных проблем;

* проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий

личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;

* формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
* сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при

решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

* проявлять ответственность и деятельную активность в поддержании ценностей здорового и

безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся,

которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и

потребностей, достижения личностно значимых результатов физическом совершенстве.

**II. Содержание учебного предмета**

**Легкая атлетика -14 часов**

Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Строевые упражнения.

ОРУ. Строевая подготовка. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три.

ОРУ. Строевая подготовка. Техника бега с высокого и низкого старта.

Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта.

Бег 30м- учет.

Бег 1 км. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Челночный бег 3\*10м. Закрепление техники прыжка в длину с места.

ОРУ. Прыжки в длину с места - учет

Развитие скоростно-силовых качеств.

Бег 1 км. - учет.

О.Р.У. с мячами. Бег на выносливость 2 км.

Метание малого мяча на дальность

Совершенствование техники метания мяча на дальность.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!» (воспитательный момент).

ОРУ. Метание малого мяча – учет.

Челночный бег 3\*10м - учет.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Эстафетный бег.

**Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов**

ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни (воспитательный момент).

ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка

ОРУ на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,3,4.

Техника выполнения кувырка вперед

Техника выполнения кувырка вперед и назад

Техника выполнения стойки на лопатках.

ОРУ на развитие правильной осанки.

Техника выполнения стойки на лопатках.

Техника выполнения акробатического элемента «полушпагат».

Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа.

ОРУ с обручами. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Подвижные игры.

ОРУ со скакалками. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс) - учет.

Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке.

ОРУ на развитие гибкости. Пресс за 1 мин - учет.

Подвижные игры.

Техника выполнения акробатических упражнений.

ОРУ на развитие гибкости Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации.

Выполнения акробатической комбинации на технику исполнения

**Волейбол – 11 часов**

ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол.

Освоение техники приема и передач мяча двумя руками сверху

Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Техника приема и передач мяча.

Комплекс ОРУ.

Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря

Освоение техники передачи мяча над собой

Закрепление техники приема и передач мяча

Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м

Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 5-6 м

Совершенствование техники владения мячом, перемещений

Освоение техники нижней боковой подачи

Закрепление техники нижней боковой подачи

**Баскетбол – 13 часов**

ПТБ на уроках баскетбола. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Основная стойка баскетболиста.

Повороты без мяча и с мячом на месте.

Техника остановки прыжком.

Повороты с мячом на месте с сопротивлением.

Техника ведения мяча

Техника ведения мяча. Освоение ловли и передач мяча.

Броски в кольцо со средней дистанции Ловля и передачи мяча в движении.

Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря

Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря

Комбинация: защитник- нападающий. Учебная игра по упрощенным правилам.

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков

Тактика игры в баскетбол. Учебная игра.

Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря

**Футбол – 5 часов**

ПТБ на уроках по футболу.

Правила игры в футбол.

Перемещения в стойке.

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель

**Кроссовая подготовка – 5 часов**

ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке.

ОРУ. Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) 12 мин.

Смешанное передвижение

(бег с чередованием с ходьбой) до 2 км. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».

ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.

Развитие выносливости.

Бег 1000 км. - учет

ОРУ. Бег до 17 мин.

Подвижные игры.

**Легкая атлетика – 6 часов**

ПТБ на занятиях по легкой атлетике.

ОРУ. Бег 30 м., 60 м.

Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания мяча на дальность. Челночный бег 3\*10м.

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря

**III. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Часы** |
|
| **Легкая атлетика** | | **14** |
| 1. 1 | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.  Строевые упражнения. | 1 |
| 1. 2 | ОРУ. Строевая подготовка. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три. | 1 |
| 1. 3 | ОРУ. Строевая подготовка. Техника бега с высокого и низкого старта. | 1 |
| 1. 4 | Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта.  Бег 30м- учет. | 1 |
| 1. 5 | Бег 1 км. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 |
| 1. 6 | Челночный бег 3\*10м. Закрепление техники прыжка в длину с места. | 1 |
| 1. 7 | ОРУ. Прыжки в длину с места - учет | 1 |
| 1. 8 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Бег 1 км. - учет. | 1 |
|  | О.Р.У. с мячами. Бег на выносливость 2 км.  Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 1. 9 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. | 1 |
| 1. 10 | Специальные беговые упражнения легкоатлета. Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!» (воспитательный момент). | 1 |
| 1. 11 | ОРУ. Метание малого мяча – учет. | 1 |
| 1. 12 | Челночный бег 3\*10м - учет. | 1 |
| 1. 13 | Специальные беговые упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. | 1 |
| **Гимнастика с элементами**  **акробатики** | | **16** |
| 14 | ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Физическое развитие человека. *Здоровье и здоровый образ жизни (воспитательный момент).* | 1 |
| 15 | ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка | 1 |
| 16 | ОРУ на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,3,4. | 1 |
| 17 | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |
| 18 | Техника выполнения кувырка вперед и назад | 1 |
| 19 | Техника выполнения стойки на лопатках. | 1 |
| 20 | ОРУ на развитие правильной осанки.  Техника выполнения стойки на лопатках. | 1 |
| 21 | Техника выполнения акробатического элемента «полушпагат». | 1 |
| 22 | Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа. | 1 |
| 23 | ОРУ с обручами. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Подвижные игры. | 1 |
| 24 | ОРУ со скакалками. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс) - учет. | 1 |
| 25 | Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 26 | ОРУ на развитие гибкости. Пресс за 1 мин - учет.  Подвижные игры. | 1 |
| 27 | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 28 | ОРУ на развитие гибкости Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации. | 1 |
| 29 | Выполнения акробатической комбинации на технику исполнения | 1 |
| **Волейбол** | | **11** |
| 30 | ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол.  Освоение техники приема и передач мяча двумя руками сверху | 1 |
| 31 | Стойка игрока. Перемещение в стойке.  Техника приема и передач мяча. | 1 |
| 32 | Комплекс ОРУ.  Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря | 1 |
| 33 | Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря | 1 |
|  | Освоение техники передачи мяча над собой | 1 |
| 34 | Закрепление техники приема и передач мяча | 1 |
| 35 | Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м | 1 |
| 36 | Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 5-6 м | 1 |
| 37 | Совершенствование техники владения мячом, перемещений | 1 |
| 38 | Освоение техники нижней боковой подачи | 1 |
| 39 | Закрепление техники нижней боковой подачи | 1 |
| **Баскетбол** | | **13** |
| 40 | ПТБ на уроках баскетбола. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Основная стойка баскетболиста. | 1 |
| 41 | Повороты без мяча и с мячом на месте.  Техника остановки прыжком. | 1 |
| 42 | Повороты с мячом на месте с сопротивлением.  Техника ведения мяча | 1 |
| 43 | Техника ведения мяча. Освоение ловли и передач мяча. | 1 |
| 44 | Броски в кольцо со средней дистанции Ловля и передачи мяча в движении. | 1 |
| 45 | Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря | 1 |
| 46 | Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря | 1 |
| 47 | Комбинация: защитник- нападающий. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 48 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | 1 |
| 49 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | 1 |
| 50 | Тактика игры в баскетбол. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Тактика игры в баскетбол. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря | 1 |
| **Футбол** | | **5** |
| 53 | ПТБ на уроках по футболу.  Правила игры в футбол.  Перемещения в стойке. | 1 |
| 54 | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений | 1 |
| 55 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |
| 56 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 |
| 57 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель | 1 |
| **Кроссовая подготовка** | | **5** |
| 58 | ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке.  ОРУ. Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой) 12 мин. | 1 |
| 59 | Смешанное передвижение  (бег с чередованием с ходьбой) до 2 км. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки». | 1 |
| 60 | ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 61 | Развитие выносливости.  Бег 1000 км. - учет | 1 |
| 62 | ОРУ. Бег до 17 мин.  Подвижные игры. | 1 |
| **Легкая атлетика** | | **6** |
| 63 | ПТБ на занятиях по легкой атлетике.  ОРУ. Бег 30 м., 60 м. | 1 |
| 64 | Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания мяча на дальность. Челночный бег 3\*10м. | 1 |
| 65 | Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания мяча на дальность. Челночный бег 3\*10м. | 1 |
| 66 | Эстафеты с использованием спортивного инвентаря | 1 |
| 67 | Эстафеты с использованием спортивного инвентаря | 1 |
| 68 | Эстафеты с использованием спортивного инвентаря | 1 |