**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании методического объединения  физической культуры, технологии и ОБЖ.  Протокол от 28.08.2024 №1 | Утверждена приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка от 30.08.2024 № 175 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 6 классов**

**в соответствии с обновленным ФГОС ООО**

Составитель программы:

Соколова И.Б.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности**.**

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.Вводный инструктаж по охране труда.

Физическое совершенствование**.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность***.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями***.*** Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции

телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмическойгимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениямииз ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест на гибкость. Подтягивание в висе.

Модуль «Лёгкая атлетика***»*.**

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Бег на короткие дистанции**.** Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. Беговые упражнения с максимальным ускорением. Эстафетный бег.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Штрафной бросок.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игра «Пионербол». Правила соревнований по волейболу. *Судейство.* Игра «Пионербол»**.**

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».Физическая подготовка к выполнению

комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы **универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.**

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.**

**К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:**

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)** |
| 1 | **Вводный инструктаж по охране труда.** История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/> №33 |
| 2 | Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/> №9 |
| 3 | Бег на короткие дистанции**.** Физическая подготовка к выполнению комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. | 1 |  |
| 4 | Ранее разученные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Эстафетный бег. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/> №20 |
| 5 | Бег на средние дистанции. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/> №19 |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/> №8 |
| 7 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/> №22 |
| 8 | Метание малого мяча. Ведение дневника физической культуры. | 1 |  |
| 9 | Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание. | 1 |  |
| 10 | Прыжки в длину с места. Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. | 1 |  |
| 11 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/> №21 |
| 12 | Способы определения индивидуальной физической нагрузки. | 1 |  |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в баскетболе. | 1 |  |
| 14 | **Баскетбол**. Технические действия игрока без мяча | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/> №25 |
| 15 | Передвижение в стойке баскетболиста, остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |  |
| 16 | Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. | 1 |  |
| 17 | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/> №26 |
| 18 | Упражнения с мячом: на передачу и броски мяча в корзину. Штрафной бросок. | 1 |  |
| 19 | **Инструктаж по охране труда.** | 1 |  |
| 20 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/> №13 |
| 21 | Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений. | 1 |  |
| 22 | Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмическойгимнастики. | 1 |  |
| 23 | Комбинация из разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениямииз ранее разученных танцев (девочки). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/> №10 |
| 24 | Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/> №15 |
| 25 | Передвижение шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). | 1 |  |
| 26 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/> 316 |
| 27 | Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/> №18 |
| 28 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| 29 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/> №14 |
| 30 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | 1 |  |
| 31 | Тест на гибкость. Подтягивание в висе. | 1 |  |
| 32 | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/> №2 |
| 33 | **Инструктаж по охране труда.** | 1 |  |
| 34 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/> №1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/> №23 |
| 36 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  |
| 37 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции. | 1 |  |
| 38 | Повороты, спуски, торможение. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/> №24 |
| 39 | Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекциителосложения с использованием дополнительных отягощений. | 1 |  |
| 40 | Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/> №4 |
| 41 | **Волейбол.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. | 1 |  |
| 42 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/> №27 |
| 43 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. | 1 |  |
| 44 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 |  |
| 45 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игра «Пионербол». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/> №28 |
| 46 | Правила соревнований по волейболу. *Судейство.* Выявлять ошибки и предлагать способы устранения. | 1 |  |
| 47 | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/> №5 |
| 48 | Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/> №11 |
| 49 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/> №7 |
| 50 | **Инструктаж по охране труда**. | 1 |  |
| 51 | **Футбол.** Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/> №29 |
| 52 | Удары по катящемуся мячу с разбега. Выявлять ошибки и предлагать способы устранения. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/> №30 |
| 53 | Ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях. | 1 |  |
| 54 | Совершенствование упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 1 |  |
| 55 | Физическая подготовка к выполнению видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/> №32 |
| 56 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/> №12 |
| 57 | Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. | 1 |  |
| 58 | Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание. | 1 |  |
| 59 | Прыжки в длину с места. Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. | 1 |  |
| 60 | Беговые упражнения с максимальным ускорением. | 1 |  |
| 61 | Равномерный бег для развития общей выносливости | 1 |  |
| 62 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. | 1 |  |
| 63 | Бег на короткие дистанции**.** Физическая подготовка к выполнению комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. | 1 |  |
| 64 | Ранее разученные беговые упражнения. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/> №34 |
| 65 | Бег на длинные дистанции. | 1 |  |
| 66 | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,купания в естественных водоёмах. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/> №6 |
| 67 | Физическая подготовленность как результат физической подготовки. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/> №3 |
| 68 | Игра «Пионербол»**.** | 1 |  |