

Тремасова Ирина
Николаевна

Подписан: Тремасова Ирина Николаевна
DN: C=RU, S=Ульяновская область, L=г. Рокотушка, T=Директор,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОКОТУШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ПОЛНОГО
КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ Н.П.СОЛОВЬЕВА, SN=Ирина Николаевна,
ИИН=731301838607, E=vykopalova@mail.ru, S=Ирина Николаевна,
CN=Тремасова, SN=Тремасова Ирина Николаевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-16 16:13:27
Foxit Reader Версия: 9.7.0

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Рокотушинская основная школа
имени полного кавалера ордена Славы Н.П.Соловьёва**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета школы
Протокол № 1 от 29.08 .2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Рокотушинской
основной школы им.Н.П.Соловьёва
И.Н.Тремасова
Пр.№ 16-Д от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 6 класса**

**Составил: учитель физической культуры
Иванов Алексей Николаевич**

2023-2024 г

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее-ООП ООО).
Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе Примерной программы основного общего образования и авторской программы по «Физической культуре» 5-9 классы под редакцией В. И. Ляха.
Соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем авторской программы, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса.
Программа рассчитана на 3 учебных часа в неделю и 102 часов в год.

Содержание программы.

Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия) (в процессе проведения уроков).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция

честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности (в процессе проведения уроков)

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физ. пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Гимнастика с основами акробатика (12ч.)

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лёгкая атлетика (18ч.)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения на различные дистанции. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лыжная подготовка (12ч.)

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижения на лыжах на заданное расстояние. Техника попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. Техника передвижения на лыжах основными ходами; варианты подъёмов и спусков

Спортивные игры: Баскетбол (11ч.)

Овладение техникой броска, техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам. Развитие координационных, скоростных способностей

Спортивные игры: Волейбол(15ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.