**Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 6 класса** разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2010 год.

**Основная задача**- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма подготовка обучающихся к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути, в умении самостоятельно ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной жизни, за рамками учебного процесса.

. **Целями**изучения физической культуры в основной школе являются:

1. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

2. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Программа рассчитана на 2 часа в неделю( 68 в год).

Включает в себя следующие разделы.лёгкая.атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры( волейбол, баскетбол, мини-футбол).

М.О . М.Я Вилевский « Физическая культура»

**Содержание учебного предмета.**

**Физическое совершенствование – 102 часа**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы:* построения и перестроения на месте и в движении. *Акробатические упражнения:* перекаты вперед и назад, кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев;стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).Комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика и танцевальные движения:* стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг; приставной шаг; шаг с галопа; шаг польки); зачетные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся). *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

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

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

*Упражнения на гимнастических брусьях.*

*Лазание по канату до высоты 2 метра.*

*Гимнастическая полоса препятствий.*

ТС. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

***Легкая атлетика.***

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

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Упражнение в метании малого мяча:* метание малого меча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега. Т. с Правила соревнований по л. а., самоконтроль за изменением Ч С. С.

***Лыжные гонки (подготовка).***

*Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

*Подъемы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъем «полу ёлочкой»; подъем «елочкой», подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке, спуск в основной стойке, спуск в низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом».

Т с. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке;* ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Т. с История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам Т. с История возникновения футбола.

*Волейбол:* стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам.Т. с История возникновения волейбола

*Лапта:* стойка игрока; перемещения в стойке боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра