**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №3 имени Ленинского комсомола»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  Протокол № 1 от 29 августа 2019 г. | УТВЕРЖДАЮ  директора школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тюрина Г.Н.  Приказ № 49 от 30 августа 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**6 класс**

**Составитель Моисеенкова Н.Н.**

**2019-2020 учебный год**

**г. Гагарин**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, Основной образовательной программой основного общего образования школы.

**Программа, на основе которой составлена рабочая программа.** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение.

**Наименование учебника, по которому осуществляется преподавание.** Предметная линия учебников «Физическая культура 5 - 7 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, -М.: Просвещение.

Данный учебник входит в перечень учебников, который утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

**Описание места учебного предмета в учебном плане.** Программа по физической культуре для 6 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы.**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы.**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы.**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.***Выпускник научится:***
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Содержание учебного предмета, курса.**

**Физическая культура как область знаний**

*История и современное развитие физической культуры*

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения на бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
|  | ***Знания о физической культуре*** | В процессе уроков |
|  | ***Способы двигательной деятельности*** | В процессе урока и самостоятельных занятий |
|  | ***Физическое совершенствование*** |  |
| 1 | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2 | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленостью* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **15** |
| 2.2 | Легкая атлетика | **27** |
| 2.3 | Спортивные и подвижные игры | **45** |
| 2.31 | *Баскетбол* | *18* |
| 2.32 | *Волейбол* | *18* |
| 2.33 | *Футбол* | *3* |
| 2.34 | *«Русская лапта»* | *6* |
| 2.4 | Лыжные гонки | **15** |
| 3 | *Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность* | В процессе уроков |
|  | Итого: | **102** |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | дата | | |
|  |  |  |
| **Легкая атлетика** | |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях ФК. Низкий старт 10-15 м. |  |  |  |
| 2 | Старт, стартовый разгон, бег с ускорением |  |  |  |
| 3 | Старт, стартовый разгон, бег по дистанции.Челночный бег |  |  |  |
| 4 | Стартовый разгон,бег по дистанции до 50 м.Челночный бег. |  |  |  |
| 5 | Спринтерский бег, Бег на результат 60 м (30 м ) |  |  |  |
| 6 | Техника стартового разгона 3х25 м; 4х20 м; 3х40 м |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега,техника отталкивания |  |  |  |
| 8 | Техника стартового разгона 4х40м; 3х60м |  |  |  |
| 9 | Техника стартового разбега3х40м; 5х60м |  |  |  |
| 10 | Техника стартового разгона. Бег 60 м. на результат. |  |  |  |
| 11 | Техника низкого старта; отталкивание в прыжках в длину. |  |  |  |
| 12 | Техника стартового разгона 3х40м; 4х50м |  |  |  |
| 13 | Техника стартового разгона.Эстафета 4х60м.Отталкивание в прыжках в длину с разбега. |  |  |  |
| 14 | Бег 5 мин, с ускорением по 60м. Бег 60 м на результат и технику. |  |  |  |
| 15 | Фортлек с ОРУдо 5 мин. Эстафеты с прыжковыми упр. |  |  |  |
|  | **Спортивные игры** |  |  |  |
| 16 | Правила ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками. |  |  |  |
| 17 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча правой и левой рукой без сопротивления защитника. |  |  |  |
| 19 | Бросок одной рукой с места. |  |  |  |
| 20 | Передача мяча в парах и троках со сменой мест. |  |  |  |
| 21 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |  |  |
| 22 | Комбинация элементов техники перемещений и владения мячом. |  |  |  |
| 23 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 24 | Правила ТБ. Стойка игрока, перемещения. |  |  |  |
| 25 | Перемещения, ходьба, бег и выполнение заданий. |  |  |  |
| 26 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |  |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. |  |  |  |
| 28 | Передача мяча над собой. |  |  |  |
| 29 | Передача мяча на месте и после перемещения вперед. |  |  |  |
| 30 | Прием мяча снизу двумя руками. |  |  |  |
| **Гимнастика (15 ч)** | |  |  |  |
| 31 | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Висы. |  |  |  |
| 32 | Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. |  |  |  |
| 33 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. |  |  |  |
| 34 | Упражнения на развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 35 | Броски набивного мяча из разных положений. |  |  |  |
| 36 | Комбинация акробатических упражнений. |  |  |  |
| 37 | Комбинация акробатических упражнений. |  |  |  |
| 38 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек – тестирование. |  |  |  |
| 39 | Упражнения в равновесии, на перекладине. |  |  |  |
| 40 | Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой. |  |  |  |
| 41 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. |  |  |  |
| 42 | Наклон туловища из положения сидя. |  |  |  |
| 43 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |  |
| 44 | Комбинация акробатических упражнений – техника выполнения. |  |  |  |
| 45 | Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки со скакалкой за 1 мин. |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (15ч)** | |  |  |  |
| 46 | Правила ТБ. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 47 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 48 | Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. |  |  |  |
| 49 | Административная контрольная работа (тестирование) |  |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. |  |  |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2-3 км. |  |  |  |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 2 – 3 км. П\и «Гонки на лыжах». |  |  |  |
| 53 | Подъем «елочкой». Спуски в средней стойке |  |  |  |
| 54 | Торможение и повороты плугом |  |  |  |
| 55 | Игры с использованием элементов лыжной подготовки. |  |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах 3 км |  |  |  |
| 57 | Передвижение на лыжах. |  |  |  |
| 58 | Передвижение на лыжах 3 км. |  |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах. |  |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах. |  |  |  |
| **Спортивные игры** | |  |  |  |
| 61 | Правила ТБ. Основные правила игры в баскетбол. |  |  |  |
| 62 | Остановка двумя шагами и прыжком |  |  |  |
| 63 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение |  |  |  |
| 64 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. |  |  |  |
| 65 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. |  |  |  |
| 66 | Бросок одной и двумя руками с места. |  |  |  |
| 67 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |  |  |
| 68 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  |  |  |
| 69 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола |  |  |  |
| 70 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  |  |  |
| 71 | Правила ТБ на занятиях волейболом. Стойка и перемещение |  |  |  |
| 72 | Передача меча сверху двумя руками на месте и после перемещения. |  |  |  |
| 73 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |
| 74 | Передача мяча над собой и через сетку. |  |  |  |
| 75 | Челночный бег с ведением и без ведения мяча. |  |  |  |
| 76 | Прием мяча снизу двумя руками на месте. |  |  |  |
| 77 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. |  |  |  |
| 78 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. |  |  |  |
| **Легкая атлетика (14ч)** | |  |  |  |
| 79 | Правила ТБ. Равномерный бег 1000м.П/и на координацию. |  |  |  |
| 80 | Прыжок в высоту с разбега переход через планку, приземление |  |  |  |
| 81 | Прыжок в высоту по размеченному разбегу и приземлению |  |  |  |
| 82 | Техника прыжка в высоту - подбор разбега. |  |  |  |
| 83 | Техника прыжка в высоту прыжок без перехода планки; разбег |  |  |  |
| 84 | Равномерный бег 1500м.П/и с элементами быстроты, координаци |  |  |  |
| 85 | Равномерный бег 1500м. с ускорением до 80м. П/И |  |  |  |
| 86 | Бег 60 м. на результат. Челночный бег 3х10м. |  |  |  |
| 87 | Прыжок в длину с места. Передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| 88 | Техника приземления в прыжках в длину с разбега. |  |  |  |
| 89 | Прыжки в длину с разбега, по размеченному разбегу. |  |  |  |
| 90 | Техника прыжка в длину с разбега - отталкивание с разметки. |  |  |  |
| 91 | Итоговое тестирование(промежуточная аттестация) |  |  |  |
| 92 | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |  |  |
| 93 | Метание мяча на заданное расстояние. |  |  |  |
| 94 | Метание мяча на результат. |  |  |  |
| 95 | Бег на выносливость 500-1000 м. |  |  |  |
| 96 | Бег на выносливость 1000 м на результат. |  |  |  |
| **Русская лапта (6 ч.)** | |  |  |  |
| 97 | Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения |  |  |  |
| 98 | Удары битой по мячу. |  |  |  |
| 99 | Удары битой по мячу. |  |  |  |
| 100 | Ловля в сочетании с передачей мяча. |  |  |  |
| 101 | Осаливание. |  |  |  |
| 102 | Подведение итогов за год. |  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)