

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Основная общеобразовательная школа N2»**

« Рассмотрено» на городском методическом заседании учителей физической культуры Протокол №1 от 25.08.2020г	« Рекомендовано к применению» педагогическим советом МБОУ ООШ N2 Протокол №1 от 01.09.2020г.	« Утверждаю» и.о.директора школы Т.В.Кутузова Приказ № 135/1 от 02.09.2020г
---	--	---

**Рабочая программа
по физической культуре для 6 класс
на 2020-2021 учебный год**

**Разработал: Тарасов В.В.,
учитель физической культуры**

**Сасово
2020г**

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование
5. Приложение. Календарно-тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курсу « Физическая культура» для учащихся 6 класса разработана в соответствии с требованиями компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

-с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

-учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

-с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011 г.);

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

Цель: формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Объем программы

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса рассчитана на **3 часа в неделю**, 34 учебных недели.

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов. В соответствии с системно-деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии игровой деятельности, информационно-коммуникационные технологии, технология уровневой дифференциации, групповые способы обучения и др.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля являются устный и письменный опросы, тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

Личностные:

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять общую цель и пути ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
-владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 6 класса В результате изучения физической культуры в 6 классе учащийся должен знать или понимать:

-исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
-основные показатели физического развития;
-правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека; - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
-соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
-организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
-владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 6 класса

В результате изучения физической культуры в 6 классе учащийся должен знать и понимать:

-исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
-основные показатели физического развития;
-правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
-использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. Содержание учебного курса

Тема 1. Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки,

физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:

перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (мальчики)', смешанные висы; подтягивание в висе лежа (девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Упражнения общей физической подготовки.

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Спортивные игры Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини - баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Тема 7. Лыжная подготовка Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Передвижение на лыжах 3 км.

Подвижные игры для использования в 6 классах.

Виды испытаний	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
1. Челночный бег (3X10 м). Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м с опорой на одну руку.	Быстрота.	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны.
2. Прыжки в длину и высоту с разбега.	Скоростно – силовые.	Веревочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись.
3. Метание мяча 150 г. на дальность. Метание теннисного мяча в цель.	Скоростно – силовые.	Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Застава отступить.
4. Кросс, бег на лыжах.	Выносливость.	Не давая мяча водящему. Салки простые. Салки по кругу. Ветряная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
5. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. Вис на согнутых руках.	Сила.	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
6. Полоса препятствий.	Ловкость.	Прыгунки и ползунки. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазаньем и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.
7. Наклон вперед из положения стоя, сидя.	Гибкость.	Палку за спину. Гонки мячей. Бег раков. Мостик и кошка. Кувырки и перекаты.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		6
1	Базовая часть	48
	Основы знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
	Спортивные игры	18
2	Вариативная часть	54

	Лыжная подготовка	20
	Подвижные игры	34
	Всего	102

5. Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
2	1	Низкий старт и стартовый разгон Бег 3 мин		
3	1	Подвижные игры и эстафеты		
4	1	Бег по дистанции, финиширование Бег 4 мин		
5	1	Бег 60 м Бег 5 мин		
6	1	Подвижные игры и эстафеты		
7	1	Прыжки в длину с разбега Бег 6 мин		
8	1	Прыжки в длину с разбега Бег 7 мин		
9	1	Подвижные игры и эстафеты		
10	1	Метание мяча 150г на дальность Бег 8 мин		
11	1	Кросс 1500 м		
12	1	Подвижные игры и эстафеты		
13	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		
14	1	Ловля и передачи мяча на месте и в движении		
15	1	Подвижные игры и эстафеты		
16	1	Ведение мяча с изменением направления		
17	1	Броски мяча в кольцо после ведения		
18	1	Подвижные игры и эстафеты		
19	1	Учебная игра 3х3		
20	1	Учебная игра 5х5		
21	1	Подвижные игры и эстафеты		
22	1	Игра «Школьный баскетбол»		
23	1	Учебная игра 5х5		
24	1	Подвижные игры и эстафеты		
25	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
26	1	2-3 кувырка вперед слитно		
27	1	Подвижные игры и эстафеты		
28	1	2-3 кувырка назад		

29	1	Мост из положения стоя девочки, лежа мальчики.		
30	1	Подвижные игры и эстафеты		
31	1	Перекатом назад в стойку на лопатках		
32	1	Акробатическая комбинация		
33		Подвижные игры и эстафеты		
34	1	Перекладина, жердь: подъем переворотом махом одной и толчком другой ноги		
35	1	Соскок боком назад с поворотом из упора		
36	1	Подвижные игры и эстафеты		
37	1	Вис согнувшись и прогнувшись		
38	1	Соединение из двух элементов		
39	1	Подвижные игры и эстафеты		
40	1	Опорный прыжок: ноги врозь через козла в ширину (высота100-110см)		
41	1	Опорный прыжок: ноги врозь через козла в длину (высота100-110см)		
42	1	Подвижные игры и эстафеты		
43	1	Упражнения ритмической гимнастики		
44	1	Упражнения ритмической гимнастики		
45	1	Подвижные игры и эстафеты		
46	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
47	1	Попеременный двухшажный ход		
48	1	Подвижные игры и эстафеты		
49	1	Одновременный двухшажный ход		
50	1	Одновременный одношажный ход		
51	1	Подвижные игры и эстафеты		
52	1	Одновременный бесшажный ход		
53	1	Попеременный четырехшажный ход		
54	1	Подвижные игры и эстафеты		
55	1	Переход с одного хода на другой		
56	1	Коньковый ход: одновременный одношажный		
57	1	Подвижные игры и эстафеты		
58	1	Коньковый ход: одновременный двухшажный		
59	1	Подъем «елочкой», спуск в низкой стойке		
60	1	Подвижные игры и эстафеты		
61	1	Торможение плугом, поворот плугом		
62	1	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах		

63	1	Подвижные игры и эстафеты		
64	1	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах		
65	1	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах		
66	1	Подвижные игры и эстафеты		
67	1	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах		
68	1	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах		
69	1	Подвижные игры и эстафеты		
70	1	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах		
71	1	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах		
72	1	Подвижные игры и эстафеты		
73	1	Лыжные гонки на 1 км		
74	1	Лыжные гонки на 2 км		
75	1	Подвижные игры и эстафеты		
76	1	Техника безопасности на уроках волейбола		
77	1	Стойка игрока, передвижение		
78	1	Подвижные игры и эстафеты		
79	1	Передача мяча сверху		
80	1	Прием мяча снизу		
81	1	Подвижные игры и эстафеты		
82	1	Нижняя прямая подача		
83	1	Игра «Пионербол»		
84	1	Подвижные игры и эстафеты		
85	1	Учебная игра		
86	1	Учебная игра		
87	1	Подвижные игры и эстафеты		
88	1	Учебная игра		
89	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
90	1	Подвижные игры и эстафеты		
91	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
92	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
93	1	Подвижные игры и эстафеты		
94	1	Низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции финиширование		

95	1	Бег 60 м		
96	1	Подвижные игры и эстафеты		
97	1	Прыжки в длину с разбега согнув ноги		
98	1	Метание мяча 150 г на дальность		
99	1	Подвижные игры и эстафеты		
100	1	Кросс 1500 м		
101	1	Игра «Русская лапта»		
102	1	Подвижные игры и эстафеты Подведение итогов четверти, года. Задание на каникулы.		