**ЧОУ Православная классическая гимназия «София»**

**УТВЕРЖДЕНA**

приказом ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.18 г. № \_\_\_\_

**РАБОЧАЯ программа**

**по физической культуре**

**6 класс**

Составил: Бойцов Ю.К.

Учитель высшей категории

Клин, 2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 класс»издательства «Просвещение» 2015г. программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 5-7» Лях В.И. Издательства «Просвещения», 2015г

2. Количество часов в неделю – 2 часа. Общее количество часов в год – 68 часа.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты.**

**Ученик научится**

* формировать чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развивать мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;

**Ученик получит возможность научиться**

* развитию этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* получать знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)**

**Ученик научится**

* овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формированию умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

* определению общей цели и путей 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;
* готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
* умению формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* овладению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

**Ученик научится**

* формировать первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

**Ученик получит возможность научиться**

* формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* формированию умений выполнять комплексы общеразвиваюших, 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание курса**

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.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). 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. Допинг. 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.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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 акробатики. 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).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Таблица тематического планирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | виды программного материала | количество часов (уроков) |
| **6 класс** |
| 1 | **базовый уровень** | **50** |
| 1.1 | основы знаний по физической культуре | **в процессе уроков** |
| 1.2 | способы физкультурной деятельности | **в процессе урока** |
| 1.3 | спортивные игры | **12** |
| 1.4 | гимнастика с элементами акробатики | **12** |
| 1.5 | легкая атлетика | **14** |
| 1.6 | лыжная подготовка | **12** |
| 2 | **вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | спортивные игры | **18** |
|  | итого | **68** |

**Учащиеся распределены по следующим группам здоровья (13детей)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группы здоровья** | **Физкультурная группа** | | **Количество детей** |
| **I** | **Основная** | |  |
| **II** | **основная** | | **Алтухова М**  **Блажевская Диана**  **Грязнов А**  **Малькова А**  **МасалитинаЕ**  **МатвеевА**  **Смирнов Г**  **Соловьева Т**  **Шульжик А**  **Яковлева К** |
| **II** | **подготовительная** | | **ТолстойН**  **Шунько А** |
| **III** | **подготовительная** | | **ИвановА** |
| **III** | **специальная** | **----** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно- тематическое планирование** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | Планируемые сроки | Скорректированные сроки | | | |
|  | **Легкая атлетика -10ч.** |  |  | | | |
| 1 | ИОТ № 67Высокий старт стартовый разбег. Беговые упражнения | 01.09-07.09 |  | | | |
| 2 | Финиширование.Бег. Прыжковые упражнения |  | | | |
| 3 | **Учет бега.** Общеразвивающие упражнения | 10.09-14.09 |  | | | |
| 4 | Прыжок. Подбор разбега |  | | | |
| 5 | Приземление. Метание мяча. | 17.09-21.09 |  | | | |
| 6 | Метание. **Учет прыжка в длину** |  | | | |
| 7 | Бег *1000 м.* Подвижные игры | 24.09-28.09 |  | | | |
|  | **Спортивные игры-15ч.** |  | | | |
| 8/1 | **Волейбол.** ИОТ № 64Стойки. Передача мяча сверху |  | | | |
| 9/2 | Прием мяча снизу. Стойки и передвижения игрока | 01.10-05.10 |  | | | |
| 10/3 | Прием мяча снизу двумя руками в парах |  | | | |
| 11/4 | Нижняя прямая подача мяча. | 08.10-12.10 |  | | | |
| 12/5 | Эстафеты. Игра. |  | | | |
| 13/6 | **Передача сверху двумя руками в парах через сетку (учет).** | 15.10-19.10 |  | | | |
| 14/7 | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. |  | | | |
| 15/8 | Комбинации из разученных элементов в парах. | 22.10-26.10 |  | | | |
| 16/9 | **Баскетбол.** Стойки и передвижения игрока. |  | | | |
| 17/10 | Сочетание приемов ведения. Остановка двумя шагами. | 29.10-09.11 |  | | | |
| 18/11 | Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока |  | | | |
| 19/12 | **Ведение мяча в низкой стойке** (**учет)**. | 12.11-16.11 |  | | | |
| 20/13 | Передача мяча одной рукой от плеча в парах |  | | | |
| 21/14 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. | 19.11-23.11 |  | | | |
| 22/15 | **Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча (учет).** |  | | | |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** – **12ч.** |  |  | | | |
| 23/1 | ИОТ № 68Строевой шаг, размыкание. Подъем переворотом в упор. | 26.11-30.11 |  | | | |
| 24/2 | Смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. |  | | | |
| 25/3 | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). | 03.12-07.12 |  | | | |
| 26/4 | **Выполнение строевых упражнений (учет) на технику**. |  | | | |
| 27/5 | Комбинации из разных элементов. | 10.12-14.12 |  | | | |
| 28/6 | Подъем переворотом в упор. |  | | | |
| 29/7 | «Мост» из положения стоя. | 17.12-21.12 |  | | | |
| 30/8 | Прыжок ноги врозь Упражнения на гимнастической скамейке |  | | | |
| 31/9 | **Выполнение прыжка ноги врозь *(учет).*** | 24.12-28.12 |  | | | |
| 32/10 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках |  | | | |
| 33/11 | Два кувырка вперед слитно. | 10.01-18.01 |  | | | |
| 34/12 | **Выполнение двух кувырков вперед слитно. (Учет).** |  | | | |
|  | **Лыжная подготовка-12ч.** | 21.01-25.01 |  | | | |
| 35/1 | ИОТ № 66 Освоение техники продвижения. Одновременный ход. |  | | | |
| 36/2 | Двушажный ход. Безшажный ход. |  | | | |
| 37/3 | Навыки прохождение дистанции. Отработка разных видов лыжного хода | 28.01-01.02 |  |
| 38/4 | Торможение упором. Поворот упором. Увеличение скорости. |  |
| 39/5 | Прохождение дистанции 3,5 км. | 04.02-08.02 |  |
| 40/6 | Увеличении скорости в продвижении. Специальные беговые упражнения |  |
| 41/7 | Повороты переступания. **Учет.** | 11.02-15.02 |  |
| 42/8 | Подъем «полуелочкой». |  |
| 43/9 | Эстафета с передачей палок. | 18.02-22.02 |  |
| 44/10 | **Учет навыков подъема и торможения**. |  |
| 45/11 | Лыжные эстафеты с применением различных приемов. | 25.02-28.02 |  |
| 46/12 | **Учет на дистанции 3,5 км.** |  |
|  | **Спортивные игры-15** | 11.03-15.03 |  |
| 47/1 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |
| 48/2 | **Прием мяча двумя руками снизу в парах (учет).** |  |
| 49/3 | Прямой нападающий удар после подбрасывания. | 18.03-22.03 |  |
| 50/4 | **Нижняя прямая подача мяча(учет).** |  |
|  | | |  | |
| 51/5 | Комбинация из разученных элементов движений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 25.03-29.03 |  | | |
| 52/6 | **Баскетбол.** Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. |  | | |  | | |
| 53/7 | Броски в кольцо с разных дистанций | 01.04-05.04 |  | |
| 54/8 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. |  | |
| 55/9 | **Бросок одной рукой от плеча после остановки (учет)** | 08.04-12.04 |  | |
| 56/10 | Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Перехват мяча. |  | |
| 57/11 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | 15.04-19.04 |  | |
| 58/12 | Передача мяча одной рукой от плеча в движении |  | |
| 59/13 | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении | 22.04-26.04 |  | |
| 60/14 | Остановка двумя шагами Ведение мяча в высокой стойке. |  | |
| 61/15 | **Передачи мяча в тройках в движении со сменой места (учет)**. | 06.05-10.05 |  | | | |
|  | **Легкая атлетика-7ч** |  | | | |
| 62/1 | Стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* |  | | | |
| 63/2 | Финиширование. Старты из различных положений. | 13.05-17.05- |  | | | |
| 64/3 | **Бег 60м (учет)**. Различные эстафеты. |  | | | |
| 65/4 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. | 20.05 |  | | | |
| 66/5 | **Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность** (учет). |  | | | |
| 67/6 | Разбег для прыжка ,отталкивание, приземление. | 27.05-30.05 |  | | | |
| 68/7 | **Прыжки в длину (учет).** ОРУ. |  | | | |
|  | **итого -68 ч** |  |  | | | |

**СОГЛАСОВАНО**

Протоколом заседания ШМО

естественнонаучного цикла

От 29.08.2018

Протокол №\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Кемайкина

29.08.2018