**ЧОУ Православная классическая гимназия «София»**

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2017 г. Приказ № 67/16

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**6 класс**

Составил: Бойцов Ю.К.

«Отличник физической культуры и спорта»,

Учитель высшей категории

Клин

2017г.

**Пояснительная записка**

1.Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физической культуре, 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 – 3 часа. Общее количество часов в год – 102 часа.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, 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:**

* Формированию чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формированию уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитию 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;
* знанию 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;
* формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

**Ученик научится:**

* овладению 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;
* 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;

**Ученик получит возможность научиться:**

* 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:**

* формированию 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;
* овладению умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* 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;

**Ученик получит возможность научиться:**

* + формированию умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
  + овладению основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширению 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 физкульт-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 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.

Учащиеся распределены по следующим группам здоровья (14 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа здоровья | Физкультурная группа | Количество детей |
| II | Подготовительная | Алферова София Ильинична |
| II | Основная | Безкровная Анна Андреевна |
| II | Основная | Грибановский Александр Владимирович |
| II | Основная | Денисюк Екатерина Олеговна |
| II | Основная | Ковалёв Николай Игоревич |
| II | Основная | Леонтьева Анжела Артуровна |
| II | Основная | Мочалов Кирилл Алексеевич |
| II | Основная | Никитенко Дарья Андреевна |
| II | Подготовительная | Паршин Матвей Игоревич |
| II | Основная | Полякова Татьяна Михайловна |
| II | Основная | Попов Даниил Витальевич |
| II | Подготовительная | Сиротина Мария Сергеевна |
| II | Основная | Сметанников Матвей Алексеевич |
| II | Основная | Навохацкая Дарья |

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тематическое планирование | Количество часов(уроков) | |
| 6 класс | |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 26 |  |
| 1.3 | Спортивные игры | 21 |  |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 23 |  |
| 1.5 | Подвижные игры | 18 |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **14** |  |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 14 |  |
|  | Итого | 102 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов,  тема урока | Плановые сроки  прохождения | Скорректированные  сроки прохождения. |
| 1 | Инструктаж по ТБ Низкий старт | 01.09-10.09 |  |
| 2 | Беговые виды | 01.09-10.09 |  |
| 3 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 01.09-10.09 |  |
| 4 | Скоростной бег до 50 м | 11.09-17.09 |  |
| 5 | Бег на результат 60 м. | 11.09-17.09 |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе 10-8 мин | 11.09-17.09 |  |
| 7 | Бег на 1000м | 18.09-24.09 |  |
| 8 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 18.09-24.09 |  |
| 9 | метание теннисного мяча в цель | 18.09-24.09 |  |
| 10 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 25.09-01.10 |  |
| 11 | Метание теннисного мяча на дальность | 25.09-01.10 |  |
| 12 | Метание мяча в цель. | 25.09-01.10 |  |
| 13 | Бросок набивного мяча (1кг) | 02.10-08.10 |  |
| 14 | Ловля набивного мяча (1кг) | 02.10-08.10 |  |
| 15 | Кросс до 10 минут. | 02.10-08.10 |  |
| 16 | Бег с преодолением препятствий. | 09.10-15.10 |  |
| 17 | Эстафеты, круговая тренировка. | 09.10-15.10 |  |
| 18 | Прыжки и многоскоки | 09.10-15.10 |  |
| 19 | Броски набивного мяча до 2 кг. | 16.10-22.10 |  |
| 20 | Эстафеты, старты из различных положений. | 16.10-22.10 |  |
| 21 | Челночный бег. | 16.10-22.10 |  |
| 22 | Бег с преодолением препятствий | 23.10-29.10 |  |
| 23 | Прыжки через препятствия. | 23.10-29.10 |  |
| 24 | Точность приземления после прыжка. | 23.10-29.10 |  |
| 25 | Метание в цель и на дальность | 30.10-12.11 |  |
| 26 | Выполнение команд "пол оборота" направо, налево. | 30.10-12.11 |  |
| 27 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. | 30.10-12.11 |  |
| 28 | Упражнения с набивными мячами и обручами. | 13.11-19.11 |  |
| 29 | Подъём переворотом в упор; толчком двумя. | 13.11-19.11 |  |
| 30 | прыжок согнув ноги. | 13.11-19.11 |  |
| 31 | Прыжок ноги врозь. | 20.11-26.11 |  |
| 32 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в  полу-шпагат. | 20.11-26.11 |  |
| 33 | Стойка на голове с согнутыми ногами. | 20.11-26.11 |  |
| 34 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. | 27.11-30.11 |  |
| 35 | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 27.11-30.11 |  |
| 36 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 27.11-30.11 |  |
| 37 | Упражнения на гимнастической стенке. | 01.12-10.12 |  |
| 38 | Упражнения на гимнастическом коне. | 01.12-10.12 |  |
| 39 | Акробатические упражнения | 01.12-10.12 |  |
| 40 | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 11.12-17.12 |  |
| 41 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | 11.12-17.12 |  |
| 42 | Лазание по канату. | 11.12-17.12 |  |
| 43 | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 18.12-24.12 |  |
| 44 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. | 18.12-24.12 |  |
| 45 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. | 18.12-24.12 |  |
| 46 | Упражнения на гимнастической стенке. | 25.12-29.12 |  |
| 47 | Упражнения для сохранения правильной осанки. | 25.12-29.12 |  |
| 48 | Развития силовых способностей и гибкости. | 25.12-29.12 |  |
| 49 | Страховка и помощь во время занятий. | 09.01-14.01 |  |
| 50 | Инструктаж ТБ № 021. Стойки игрока. | 09.01-14.01 |  |
| 51 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 09.01-14.01 |  |
| 52 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 15.01-21.01 |  |
| 53 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 15.01-21.01 |  |
| 54 | Передача мяча над собой и через сетку. | 15.01-21.01 |  |
| 55 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 22.01-28.01 |  |
| 56 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) | 22.01-28.01 |  |
| 57 | Игры и игровые задания на укороченных площадках. | 22.01-28.01 |  |
| 58 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | 29.01-04.02 |  |
| 59 | Метания в цель различными мячами, жонглирование. | 29.01-04.02 |  |
| 60 | Эстафеты, круговая тренировка. | 29.01-04.02 |  |
| 61 | Перемещение в стойке боком. | 05.02-11.02 |  |
| 62 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 05.02-11.02 |  |
| 63 | Ведение мяча на месте. | 05.02-11.02 |  |
| 64 | Ведение мяча в движении. | 19.02-28.02 |  |
| 65 | Бросок мяча сверху. | 19.02-28.02 |  |
| 66 | Вырывание и выбивание мяча. | 19.02-28.02 |  |
| 67 | Блокирование броска. | 01.03-11.03 |  |
| 68 | Комбинация техники перемещений и владения мячом. | 01.03-11.03 |  |
| 69 | Тактика свободного нападения. | 01.03-11.03 |  |
| 70 | Позиционное нападение. | 12.03-18.03 |  |
| 71 | Инструктаж ТБ № 021.Стойки игрока. | 12.03-18.03 |  |
| 72 | Перемещения в стойке лицом и спиной вперед. | 12.03-18.03 |  |
| 73 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 19.03-25.03 |  |
| 74 | Ведение мяча на месте и в движении. | 19.03-25.03 |  |
| 75 | Броски одной и двумя руками с места. | 19.03-25.03 |  |
| 76 | Бросок мяча в движении. | 26.03-01.04 |  |
| 77 | Вырывание и выбивание мяча. | 26.03-01.04 |  |
| 78 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача мяча. | 26.03-01.04 |  |
| 79 | Перемещение в стойки приставными шагами. | 02.04-08.04 |  |
| 80 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | 02.04-08.04 |  |
| 81 | Удары по не подвижному мячу. | 02.04-08.04 |  |
| 82 | Удары по катящемуся мячу. | 16.04-22.04 |  |
| 83 | Остановка катящегося мяча. | 16.04-22.04 |  |
| 84 | Ведение мяча по прямой. | 16.04-22.04 |  |
| 85 | Удары по воротам. | 23.04-29.04 |  |
| 86 | Вырывание и выбивание мяча. | 23.04-29.04 |  |
| 87 | Игра вратаря. | 23.04-29.04 |  |
| 88 | Комбинации из освоенных элементов. | 30.04-06.05 |  |
| 89 | Эстафеты, круговая тренировка. | 30.04-06.05 |  |
| 90 | Прыжки и многоскоки | 30.04-06.05 |  |
| 91 | Броски набивного мяча до 3 кг. | 07.05-13.05 |  |
| 92 | Эстафеты, старты из различных положений. | 07.05-13.05 |  |
| 93 | Челночный бег. | 07.05-13.05 |  |
| 94 | Бег с преодолением препятствий | 14.05-20.05 |  |
| 95 | Прыжки через препятствия. | 14.05-20.05 |  |
| 96 | Точность приземления после прыжка. | 14.05-20.05 |  |
| 97 | Метание в цель и на дальность | 21.05-27.05 |  |
| 98 | Высокий старт от 30м 40м | 21.05-27.05 |  |
| 99 | Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 21.05-27.05 |  |
| 100 | Скоростной бег до 50 м | 28.05-31.05 |  |
| 101 | Бег на результат 60 м. | 28.05-31.05 |  |
| 102 | Бег в равномерном темпе 10-8 мин | 28.05-31.05 |  |
|  | Итого : 102 часа |  |  |