Муниципальное образование «Родионово-Несветайский район» х. Дарьевка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Родионово-Несветайского района «Дарьевская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Дарьевская СОШ»)

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Педагогическим советом МБОУ «Дарьевская СОШ» Протокол № 1от 27.08.2019 г. | **УТВЕРЖДЕНО**Приказ №134 о/д от 28.08.2019 г.Директор МБОУ «Дарьевская СОШ» А.А.Климонтов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись |

Рабочая программа

по **физической культуре \_\_\_\_ ФГОС ООО \_\_\_**

 (указать учебный предмет, курс) (указать ФГОС НОО, ФГОС ООО или ФКГОС)

Уровень общего образования: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_основное общее\_образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_**

 (начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

Класс(ы): **\_\_\_\_\_\_\_\_\_6 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Количество часов:  **2\_** всего**\_\_\_\_\_65\_\_\_\_\_\_**

 (в неделю)

Учитель: **Рящин Олег Николаевич, соответствие занимаемой должности**

 (Ф.И.О. составителя, квалификационная категория)

Программа разработана на основе**: авторской программы В.И. Лях;** **М.: Просвещение.2014 г.**

 (указать примерную программу, издательство, год издания при наличии)

Год разработки: **\_\_\_\_\_\_2019 г.\_\_\_**

х. Дарьевка

**1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физической культуры 6 класс.**

**Целью**  предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» 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.

**Личностные, метапредметные и предметными результаты освоения учебного предмета физической культуры 6 класс.**

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* 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;
* 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;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 6 классе являются:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения 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;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**Предметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

**Учащийся научится:**

 • 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);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Учащийся получит возможность научиться:**

• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

• применять беговые упражнения для развития физических навыков.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |

**2. Содержание учебного предмета.**

|  |
| --- |
| **6 класс.** |
| **Тема.** | **Содержание темы.** | **Виды учебной деятельности.** |
| **Знания о физической культуре.** | Инструктаж по охране труда. | Изучают первичный инструктажу на рабочем месте по технике безопасности. Усваивают инструктажу по л/а. Учатся дозировать нагрузку при занятиях бегом, прыжками и метании. |
| **Легкая атлетика.****Беговые упражнения.** | Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м.Скоростной бег до 50 м.Бег на результат 60 м.Высокий старт.Бег в равномерном темпе до 15 минут.Кроссовый бег.Бег 1200 мЧелночный бег. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасностиОписывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Легкая атлетика.****Прыжковые упражнения.** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги". Прыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения, для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Легкая атлетика.****Метание малого мяча.** | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Спортивные игры.****Баскетбол.** | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Остановка двумя шагами и прыжком.Повороты без мяча и с мячом.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.Передача мяча одной рукой от плеча на месте.Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.Вырывание и выбивание мяча.Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Гимнастика с основами акробатики.****Организующие команды и приёмы.** | Построение и перестроение на месте.Строевой шаг; размыкание и смыкание. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| **Акробатические упражнения и комбинации.** | Два кувырка вперед слитно."мост" и положения стоя с помощью.Акробатическая комбинация.Ритмическая гимнастика. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Опорные прыжки.** | Опорный прыжок. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| **Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки).** | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами..Освоение и совершенствование висов и упоров.Освоение и совершенствование акробатических упражнений | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| **Спортивные игры.****Баскетбол.** | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.Передача мяча одной рукой от плеча на месте.Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60Штрафной бросок.Вырывание и выбивание мяча.Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. |
| **Легкая атлетика.****Беговые упражнения.** | Ускорение с высокого старта.Бег с ускорением от 30 до 50 м.Скоростной бег до 50 м.Бег на результат 60 м.Бег в равномерном темпе до 15 минут.Кроссовый бег.Бег 1200 м.Челночный бег. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасностиОписывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Легкая атлетика.****Прыжковые упражнения.** | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание". Прыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Легкая атлетика.****Метание малого мяча.** | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |

**Формы организации учебных занятий:**

Лекция, беседа, экскурсия; киноурок, урок самостоятельной работы, практические занятия, уроки с разнообразными видами заданий, изучения нового учебного материала, совершенствования знаний, умений и навыков, обобщения и систематизации, комбинированные уроки, контроля и коррекции знаний, умений и навыков.

**3. Календарно - тематическое планирование.**

|  |
| --- |
| **Календарно - тематическое планирование 6 класс.** |
| Раздел. |
| № п/п | Тема. | Кол-во часов. | Дата проведения. |
| План. | Факт. |
| **Знания о физической культуре (1 час).** |
| 1 | Инструктаж по охране труда. | 1 | 02.09 |  |
| **Легкая атлетика (14 часов).****Беговые упражнения (8 часов).** |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м. | 1 | 06.09 |  |
| 3 | Скоростной бег до 50 м. | 1 | 09.09 |  |
| 4 | Бег на результат 60 м. | 1 | 13.09 |  |
| 5 | Высокий старт. | 1 | 16.09 |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | 1 | 20.09 |  |
| 7 | Кроссовый бег. | 1 | 23.09 |  |
| 8 | Бег 1200 м | 1 | 27.09 |  |
| 9 | Челночный бег. | 1 | 30.09 |  |
| **Прыжковые упражнения (3 часа).** |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги". | 1 | 04.10 |  |
| 11 | Прыжок в длину с места. | 1 | 07.10 |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 11.10 |  |
| **Метание малого мяча(3 часа).** |
| 13 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | 1 | 14.10 |  |
| 14 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность. | 1 | 18.10 |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. | 1 | 21.10 |  |
| **Спортивные игры (12 часов).****Баскетбол (12 часов).** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | 25.10 |  |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | 08.11 |  |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом. | 1 | 11.11 |  |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 | 15.11 |  |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 | 18.11 |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. | 1 | 22.11 |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 | 25.11 |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | 29.11 |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | 1 | 02.12 |  |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины. | 1 | 06.12 |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | 09.12 |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам. | 1 | 13.12 |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (17 часов).****Организующие команды и приёмы (2 часа).** |
| 28 | Построение и перестроение на месте. | 1 | 16.12 |  |
| 29 | Строевой шаг; размыкание и смыкание. | 1 | 20.12 |  |
| **Акробатические упражнения и комбинации (9 ч).** |
| 30 | Два кувырка вперед слитно. | 1 | 23.12 |  |
| 31 | Два кувырка вперед слитно. | 1 | 27.12 |  |
| 32 | "мост" и положения стоя с помощью. | 1 | 10.01 |  |
| 33 | "мост" и положения стоя с помощью. | 1 | 13.01 |  |
| 34 | Акробатическая комбинация. | 1 | 17.01 |  |
| 35 | Акробатическая комбинация. | 1 | 20.01 |  |
| 36 | Акробатическая комбинация. | 1 | 24.01 |  |
| 37 | Ритмическая гимнастика. | 1 | 27.01 |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика. | 1 | 31.01 |  |
| **Опорные прыжки (3 ч).** |
| 39 | Опорный прыжок. | 1 | 03.02 |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 | 07.02 |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 | 10.02 |  |
| **Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) ,** **упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч).** |
| 42 | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | 1 | 14.02 |  |
| 43 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | 17.02 |  |
| 44 | Освоение и совершенствование акробатических упражнений | 1 | 21.02 |  |
| **Спортивные игры (11 часов).****Баскетбол (11 часа).** |
| 45 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 | 28.02 |  |
| 46 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 | 02.03 |  |
| 47 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. | 1 | 06.03 |  |
| 48 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 | 13.03 |  |
| 49 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | 16.03 |  |
| 50 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | 1 | 20.03 |  |
| 51 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины. | 1 | 30.03 |  |
| 52 | Штрафной бросок. | 1 | 03.04 |  |
| 53 | Штрафной бросок. | 1 | 06.04 |  |
| 54 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | 10.04 |  |
| 55 | Игра по упрощенным правилам. | 1 | 13.04 |  |
| **Легкая атлетика (10 часов).****Беговые упражнения (8 часов).** |
| 56 | Ускорение с высокого старта. | 1 | 17.04 |  |
| 57 | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 | 20.04 |  |
| 58 | Скоростной бег до 50 м. | 1 | 24.04 |  |
| 59 | Бег на результат 60 м. | 1 | 27.04 |  |
| 60 | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | 1 | 08.05 |  |
| 61 | Кроссовый бег. | 1 | 15.05 |  |
| 62 | Бег 1200 м. | 1 | 18.04 |  |
| 63 | Челночный бег. | 1 | 22.05 |  |
| **Прыжковые упражнения (1 час).** |
| 64 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 25.05 |  |
| **Метание малого мяча (1 час).** |
| 65 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность. | 1 | 29.05 |  |