

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Облучье»
имени Героя Советского Союза Юрия Владимировича Тварковского**

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Протокол №
от «___» _____ 2019г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
_____ Е.А.Воронкина

«___» _____ 2019г

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №3
_____ Т.В.Кириллова

«___» _____ 2019г.

**Рабочая программа
по физкультуре
для 6 класса
(уровень базовый)
Учитель: Селина Т.А.**

2019-2020 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности-планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получат возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок

- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения - бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающий результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получат возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Содержание учебного предмета

Занятия о физической культуре.

История физической культуре:

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.
- Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.
- Известные участники и победители в Олимпийских играх в древности

Базовые понятия физической культуре:

- Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.
- Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положения головы, 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 планирование.
- Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды)

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.
- 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 массы тела, окружности грудной клетки, осанке, формы стопы.
- Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Тематическое планирование .

№	Тема	Кол-во уроков
	1 четверть Легкая атлетика	16ч 12ч
1	1. Инструктаж Т/Б 2. Ору	1
2	1. Упражнения на развитие выносливости.	1
3	1. низкий, высокий старт с опорой на одну руку. 2. Специальные беговые упражнения.	1
4	1. Закрепление различных видов стартов.	1
5	1. К/У- низкий старт 2. Специальные беговые упражнения.	1
6	1. К/У- бег 30 м 2. Обучение прыжку в длину с места.	1
7	1. Совершенств. Прыжка с места 2. Обучение прыжку в длину с разбега	1
8	1. прыжка с места 2. Обучение метания гранаты.	1
9	1. К/У- челночного бега 3 по 10 2. закрепление прыжков в длину с разбега.	1
10	1. Подтягивание на перекладине 2. Встречная эстафета	1

11	1. Метание мяча на дальность. 2. Бег 60 м	1
12	1. ОФП 2. К/у- прыжка с места	1
	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.)	4ч
13	1.равномерный бег 4 мин.	1
14	1. Равномерный бег 4 мин 2. ОФП	1
15	1. К/У бега на 60 м	1
16	1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз (М)), на низкой (количество раз (Д)) 2.равномерный бег 5мин	1
	2 четверть	16ч
	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.)	8ч
17	1. ОФП 2. Скоростной бег до 50м (2-3 серии)	1
18	1. Челночный бег 3по 10 2. Равномерный бег 6 мин.	1
19	1. Равномерный бег 8 мин.	1
20	1. Равномерный бег 10 мин 2. Лазание по канату	1
21	1. Бег по пересеченной местности (1 км)	1
22	1. Бег с за хлестом голени назад 30 метров 2. Бег на 1,5 км	1
23	1. Обучение спортивной ходьбе. 2. Ку- бега на 1,5 км	1

24	1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)(ю) 2. бег в гор	1
Волейбол		8ч
25	1. Т\Б по волейболу. 2. Обучить Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
26	1. Совершенствование стойки игрока. 2. Прием и передача сверху двумя руками.	1
27	1. обучить Прямой верхней подачи мяча 2. Прием и передача мяча.	1
28	1. Обучить Прямой верхней подачи мяча 2. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
29	1. совершенствование - Прямой верхней подачи мяча 2. Совершенствование . Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
30	1. работа в пар 2. Верхняя передача мяча над собой 15 раз не выходя из круга	1
31	1. проведение эстафет 2. Игра по упрощенным правилам	1
32	1. Совершенствование нижней прямой подачи. 2. Совершенствование приема и передачи мяча стоя на месте и в движении.	1
3 четверть		20ч
Волейбол		10ч
33	1. Техника безопасности на уроках волейбола 2. Совершенствование приема и передачи мяча стоя на месте и в движении.	1
34	1. К/у нижняя прямая подача 2. Подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча.	1
35	1. Соверш. Подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча.	1
36	1. Прием мяча с низу двумя руками над собой и партнеру.	1

37	1. Прямая подача мяча по зонам 3, 6, 2. 2. Прямой нападающий удар.	1
38	1. К/у- нижняя прямая подача над собой не выходя из круга 10 раз. 2. Верхняя передача мяча над собой, нижней партнеру.	1
39	1.К/у- верхняя прямая передача мяча над собой в кругу 15 раз	1
40	1. верхняя прямая и нижняя подача. 2. Игра волейбол	1
41	1.Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1
42	1.Подача, приём и передача мяча в парах.	1
	Гимнастика	10ч
43	1. Техника безопасности на уроках гимнастике 2.Значение гимнастике и упражнения для осанки	1
44	1. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смещенные висы (Д). 2. Повторение повороты на месте.	1
45	1. Перестроение в две колонны. (на месте.) 2. Подтягивание в висе (М), из вися лежа (Д)	1
46	1.Перестроение в две колонны в движения 2.Работа в парах	1
47	1.Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1
48	1. Лазанье по канату в 2 приема	1
49	1. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1
50	1. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. 2. Работа в парах	1
51	1. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусках. 2.Развитие силовых и координационных способностей.	1
52	1.Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1
	4 четверть	18ч

Гимнастика		5ч
53	1.Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). 2.Перекладина: подтягивание в висе. 3.Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы,скоростной выносливости.	1
54	1. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
55	1. Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1
56	1. Брусья параллельные (мальчики). 2.Упражнения с обручем (девочки)	1
57	1. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
Баскетбол		12ч
58	1.техника безопасности на уроках баскетбола . 2. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1
59	1. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
60	1. Правила баскетбола 2. Игра по упрощенным правила	1
61	1. Бросок одной рукой в корзину.	1
62	1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1
63	1. Игра в мини-баскетбол.	1
64	1. Быстрый прорыв 1*1 через с крестный выход.	1
65	Промежуточная аттестация в форме сдаче нормативов или тестирования	1
66	1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
67	1. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
68	1. Бросок в кольцо с сопротивлением.	1
69-70	1.Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. 2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	2

