**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2020 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «31» августа 2020 года |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 6 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковская средняя школа»**

Составил : учитель физической культуры I квалификационной категории Григорьев Владимир Демьянович

2020-2021 учебный год.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" - 6 класс, разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» № 71-од от 07.03.2019, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» ( 5-9 класс ) на 2020-2021 учебный год, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич, (2012 г), охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания.

Согласно учебному плану «Кириковской средней школы» на 2020-2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 70 часов в год ( 2 ч в неделю) – 35 рабочих недель.

1. *Программа обеспечена следующим методическим комплектом:*

**-**Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012

-Учебник физической культуры для общеобразовательных школ.5-7 класс под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2009 г.

Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки.

Содержание данного календарно – тематического планирования основного общего образования по физической культуре направлено на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной физкультурно–спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение всех разделов программы и на увеличение часов на данные разделы (см. тематическое планирование).

**Целью физического воспитания**  является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания обучающихся 6 классов**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влияний занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию **6 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
* основные этапы развития физической культуры в России;
* упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
* правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
* основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
* понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
* значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
* приемы закаливания во все времена года;
* правила одной из спортивных игр.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать: Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

**3. Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний о физической культуре.**

Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основные приёмы самоконтроля. Двигательный режим во время летних каникул. Правила поведения во время купания. Слагаемые здорового образа жизни.

**Физическое совершенствование.**

Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации.

**Лёгкоатлетические упражнения.**

**Бег:** Спринтерский бег. Бег на длинные и средние дистанции.

**Прыжки:** Прыжки в длину и высоту с разбега.

**Метание:** Метание мяча на дальность и точность.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Акробатика:** Стойка на голове согнувшись. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.

**Упражнения в равновесии:** Шаги с махом вперёд и повороты на бревне.

Ходьба с преодолением препятствий.

**Опорные прыжки:** Прыжок согнув ноги через козла в длину и ширину.

**Строевые упражнения:** Строевой шаг. Перестроение в 2 и 3ширенги, в 2 и 3 колонны

**Упражнения на снарядах**: Перекладина высокая, низка. Брусья

**Спортивные игры. Элементы баскетбола:** Передвижения, остановки, повороты, ведение правой и левой рукой, передачи, броски в кольцо.

**Лыжная подготовка.**Значение занятий на воздухе в зимнее время***.*** Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  | **Базовая часть** | **54** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 15 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 13 |
| 5 | Спортивные игры | 14 |
| 6 | Элементы единоборств | -- |
|  | **Вариативная часть** | **16** |
| 7 | Легкая атлетика | 4 |
| 8 | Гимнастика | 2 |
| 9 | Лыжная подготовка. | 2 |
| 10 | Спортивные игры | 8 |
|  | Всего часов | **70** |

**Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | Кол.  час | Дата |
| **Тема урока** |
|  | **Легкая атлетика 11 ч** |  |  |
| 1 | Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт. | 1 | 4.09 |
| 2 | Бег с ускорением до 30 метров. | 1 | 7.09 |
| 3 | Бег с ускорением 50–60 м. | 1 | 11.09 |
| 4 | Бег на результат 60 метров. | 1 | 14.09 |
| 5 | Эстафетный бег. | 1 | 18.09 |
| 6 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | 21.09 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». | 1 | 25.09 |
| 8 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 28.09 |
| 9 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 | 2.10 |
| 10 | 6 -мин бег | 1 | 5.10 |
| 11 | Бег 1000 метров. | 1 | 9.10 |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 8 ч** |  |  |
| 12 | Меры безопасности на занятиях спортивные игры. | 1 | 12.10 |
| 13 | Стойки и передвижения игрока. | 1 | 16.10 |
| 14 | Ведение мяча в высокой стойке на месте. | 1 | 19.10 |
| 15 | Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. | 1 | 23.10 |
| 16 | Передача мяча в движении | 1 | 2.11 |
| 17 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 | 6.11 |
| 18 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 | 9.11 |
| 19 | Ведение мяча в низкой стойке. | 1 | 13.11 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 15 ч** |  |  |
| 20 | Меры безопасности на занятиях гимнастикой. | 1 | 16.11 |
| 21 | Строевые упражнения. Кувырок вперед. | 1 | 20.11 |
| 22 | Два-три кувырка вперёд слитно. | 1 | 23.11 |
| 23 | Кувырок назад. | 1 | 27.11 |
| 24 | Два-три кувырка назад слитно. | 1 | 30.11 |
| 25 | Мост из положения лёжа. | 1 | 04.12.20 |
| 26 | Мост из положения стоя. Изучение. | 1 | 7.12 |
| 27 | Мост из положения стоя. Совершенствование | 1 | 11.12 |
| 28 | Лазание по канату. Изучение. | 1 | 14.12 |
| 29 | Лазание по канату. Совершенствование | 1 | 18.12 |
| 30 | Опорный прыжок через козла. Изучение. | 1 | 21.12 |
| 31 | Опорный прыжок через козла. Совершенствование. | 1 | 25.12 |
| 32 | Подъём переворотом. Изучение | 1 | 11.01 |
| 33 | Подъём переворотом. Совершенствование. | 1 | 15.01 |
| 34 | Сдача контрольных нормативов. | 1 | 18.01 |
|  | **Лыжная подготовка 14 ч.** |  |  |
| 35 | Меры безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. Изучение.. | 1 | 22.01 |
| 36 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. | 1 | 25.01 |
| 37 | Одновременный двухшажный ход. Совершенствование | 1 | 29.01 |
| 38 | Попеременный двухшажный ход | 1 | 1.02 |
| 39 | Попеременный двухшажный ход. Совершенствование. | 1 | 5.02 |
| 40 | Бесшажный ход. Совершенствование. | 1 | 8.02 |
| 41 | Бесшажный ход. Учёт. | 1 | 12.02 |
| 42 | Подъем в гору скользящим шагом. Изучение. | 1 | 15.02 |
| 43 | Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование. | 1 | 19.02 |
| 44 | Подъем «елочкой». Совершенствование | 1 | 22.02 |
| 45 | Торможение «плугом». Совершенствование. | 1 | 26.02 |
| 46 | Торможение и поворот упором. | 1 | 26.02 |
| 47 | Спуски и подъемы | 1 | 1.03 |
| 48 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | 05.03.20 |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 14 ч.** |  |  |
| 49 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | 1 | 12.03 |
| 50 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. | 1 | 15.03 |
| 51 | Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. | 1 | 19.03 |
| 52 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча | 1 | 29.03 |
| 53 | Перехват мяча. | 1 | 2.04 |
| 54 | Бросок одной рукой от плеча после остановки. | 1 | 5.04 |
| 55 | Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. | 1 | 9.04 |
| 56 | Позиционное нападение. | 1 | 12.04 |
| 57 | Позиционное нападение через заслон. | 1 | 16.04 |
| 58 | Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. | 1 | 19.04 |
| 59 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | 23.04 |
| 60 | Бросок двумя руками от головы после остановки. | 1 | 26.04 |
| 61 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра 3х3.Разбор правил. | 1 | 30.04 |
| 62 | Учебная игра 4х4. Разбор правил. Промежуточная аттестация. | 1 | 7.05 |
|  | **Легкая атлетика 8 ч.** |  |  |
| 63 | Высокий старт. Стартовый разгон. | 1 | 14.05 |
| 64 | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. **Промежуточная аттестация в форме зачета.** | 1 | 17.05 |
| 65 | Линейная эстафета. Встречные эстафеты. | 1 | 21.05 |
| 66 | Старты из различных положений. Бег на 30 м | 1 | 24.05 |
| 67 | Подбор разбега и отталкивание. | 1 | 28.05 |
| 68 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |
| 69 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |
| 70 | Метание малого мяча в цель. Подведение итогов года. | 1 |  |

**Необходима коррекция расписания в мае 2021 года на 3 часа**

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы.**

1.Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012

2**.** В.И.Лях, А.А.Зданевич Учебник «Физическая культура» для уч-ся 5-7 классов. Москва. «Просвещение» 2006г

3. М.Я.Виленский Учебник «Физическая культура» для уч-ся 5-7 классов. Москва. «Просвещение» 2007г