|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании ШМО  руководитель  \_\_\_\_\_\_ Л.Р.Загриева  Протокол №1 от 28.08.2020 г | **Согласовано**  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Р.Загриева  28.08.2020 | **«Утверждаю»**  Директор  МБОУ КСШ № 3  \_\_\_\_\_\_\_\_М.Р.ШагабиеваПриказ № от 28.08.2020 г  №19-ОД |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для 6 класса

на 2020-2021 учебный год

Хабибуллина Флорида Фаритовича,

учителя первой квалификационной категории

Разработал учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Хакимуллин Айдар Маулитгараевич

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа согласно Учебному плану школы рассчитана на 105 часов в год / 3 часа в неделю

Целью изучения курса:  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.

Задачи курса **:**

* 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.
* формирование убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии.
* воспитание нравственно-этических и волевых качеств уча­щихся средствами физической культуры (сдержанность, толерантность, честность, коллективизм, трудолюбие, уверенность в своих силах, ответственность, выдержка, самообладание, на­стойчивость, решительность, смелость).

**Предметные результаты освоения курса**

Учащийся научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств ;разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели ;руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять и своевременно устранять ошибки; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 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 движений);выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа ;выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Метапредметные результаты** **освоения курса**

**Регулятивные УУД:** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение 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; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Познавательные УУД:** 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, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.  знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;  восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**Коммуникативные УУД:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

**Содержание курса**

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития физической культуры в России. Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека –росто-весовые показатели. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Основные способы закаливания организма. Вредные привычки. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений. Способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование. Физкльтурно-оздоровительная деятельность

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Гимнастика для глаз. Упражнения утренней и дыхательной гимнастики.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Низкий старт. Упражнения в метании малого мяча. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции: бег на 30м. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега; финиширование. Упражнения для улучшения техники бега. Упражнения для улучшения техники прыжков. Основные правила соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры

Волейбол: История развития волейбола. Основные правила игры. Стойки и перемещения. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении, прием мяча снизу над собой, Игра в мини- волейбол. Подвижные игры «Мяч среднему», «Вызов номеров».

Баскетбол: История развития баскетбола. Стойка и передвижения. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча правой и левой рукой на месте, и в движении (по прямой, «змейкой», с обведением лежащих и стоящих предметов); остановка прыжком, повороты с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, броски мяча в корзину двумя руками от груди, броски мяча в корзину с разных расстояний, после передачи партнера Подвижная игра «10 передач», эстафеты с элементами баскетбола. Игра по правилам.

Мини-футбол: История развития футбола. Основные правила игры. Специальные упражнения и технические действия без мяча; Стойка игрока, передвижения, Ведение мяча (попрямой, «змейкой», с обведением лежащих и стоящих предметов); удары внутренней стороной стопы. Удары по мячу. Передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, Эстафета с элементами футбола. Игра в мини-футбол.

Лыжная подготовка

История развития лыжного спорта. ТБ на уроках лыжной подготовки, Правила поведения во время занятий, Одежда, обувь и лыжный инвентарь, Передвижение на лыжах разными способами. Эстафеты на лыжах. Попеременный двушажный ход, отталкивание ногой в попеременном 2-х шажном ходе. Повороты. Основные способы передвижения на лыжах, Одновременный бесшажный ход – наклон туловища и движение рук, техника выполнения поворотов переступанием, подъема «полуелочкой», низкая стойка, Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений. Техника скользящего шага, Спуски. Изменение стоек спуска. Дистанция 2 и 3 км.на результат. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам.

Гимнастика с основами акробатики

История развития гимнастики. Виды гимнастики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Неопорные прыжки Приземление. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами,).кувырок назад. Лазанье по канату в два приема. Мост из положения лежа на спине. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (простые висы, упоры, смешанные висы, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки, Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения и композиции ритмической гимнастики. Подтягивание в висе. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Передвижения в висах и упорах. Эстафета с элементами гимнастики. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание

История развития плавания. Требования и правила безопасности на занятиях плаванием.. Имитационные движения для освоения техники плавания способами – кроль на груди.. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Специальные упражнения на суше.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата проведения | | Примечание |
| план | факт |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (35 часов).  Лёгкая атлетика (11часов). | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Низкий старт. | 3.09 |  |  |
| 2 | Беговые и прыжковые упражнения. Олимпийские игры древности. | 10.09 |  |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции: бег на 30м. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 17.09 |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. Упражнения для улучшения техники бега. | 24.09 |  |  |
| 5 | Основные правила соревнований по легкой атлетике. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег на 60м на результат. | 01.10 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК (ГТО): бег 30м., бег1500м. | 08.10 |  |  |
| 7 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков | 15.10 |  |  |
| 8 | Прыжки в длину и в высоту с разбега. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта-легкая атлетика. | 22.10 |  |  |
| 9 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Кроссовый бег. | 29.10 |  |  |
| 10 | Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО): метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега | 12.11 |  |  |
| 11 | Бег на длинные дистанции. Финиширование. Организация и проведение пеших туристических походов. | 19.11 |  |  |
| Баскетбол 18ч | | | | |
| 12 | ТБ. История развития баскетбола. Специальные упражнения и технические действия без мяча. | 26.11 |  |  |
| 13 | Стойки и передвижения. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу. | 03.12 |  |  |
| 14 | Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 10.12 |  |  |
| 15 | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передачи мяча в тройках. Ведение мяча в беге. | 17.12 |  |  |
| 16 | Ведение мяча с разным отскоком. Ведение мяча с изменением направления движения. | 24.12 |  |  |
| 17 | Ведение мяча и передачи мяча после ведения. Передачи в движении и в парах. | 14.01 |  |  |
| 18 | Передачи мяча со сменой места. Ведение с изменением направления. | 21.01 |  |  |
| 19 | Передачи мяча в тройках со сменой места. Ведения мяча с изменением направления. | 28.01 |  |  |
| 20 | Броски мяча с места. Броски мяча после ведения. | 04.02 |  |  |
| 21 | Броски мяча одной рукой от плеча с места. | 11.02 |  |  |
| 22 | Броски мяча двумя руками со штрафной линии. | 18.02 |  |  |
| 23 | Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Повороты с мячом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 25.02 |  |  |
| 24 | Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Повороты с мячом. | 04.03 |  |  |
| 25 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. | 11.03 |  |  |
| 26 | Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обведением лежащих и стоящих предметов); | 18.03 |  |  |
| 27 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Гимнастика для глаз. | 01.04 |  |  |
| 28 | Ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обведением лежащих и стоящих предметов). Подвижная игра «10 передач». | 08.04 |  |  |
| 29 | Игра по правилам. Основные этапы развития физической культуры в России. Броски мяча в корзину с разных расстояний. | 15.04 |  |  |
| Волейбол (7 часов) | | | | |
| 30 | Стойки и передвижения в стойке. Специальные упражнения и технические действия без мяча. История развития волейбола | 22.04 |  |  |
| 31 | Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Основные правила игры. | 29.04 |  |  |
| 32 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и в движении. Нижняя прямая подача. | 06.05 |  |  |
| 33 | Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. Физическое развитие человека-росто-весовые показатели. | 13.05 |  |  |
| 34 | Нижняя прямая подача. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО): сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 20.05 |  |  |
| 35 | Прием мяча снизу над собой. Подвижная игра с элементами волейбола: « «Вызов номеров». Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ФП и ее связь с укреплением здоровья. | 20.05 |  |  |
|  |  |  |  |  |