|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Заместитель директора школы по  УВР МБОУ Шатовская СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Устимова Е. А.  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ Шатовская СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Верхова Е. Н.  Приказ № \_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ**

**«Физическая культура»**

**ДЛЯ 6 «б» КЛАССА МБОУ ШАТОВСКАЯ СШ**

Рабочая    программа   курса « Физическая культура» для 6 «б» класса МБОУ Шатовской СШ составлена на  основе   рабочих программ « Физическая культура».Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9-е классы, издательство «Просвещение», 2012г., .

Рабочая программа рассчитана на  **3** часа в неделю,    **102** часа в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

**УМК: А.П. Матвеева**

**Рабочая программа дисциплины « Физическая культура» / сост.**

**Учитель первой категории Желтов А.Н. МБОУ Шатовская СШ, 2016.**

###### Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Желтов А.Н.

с. Шатовка, 2016

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету « Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты:**

1)в области познавательной культуры:

* ­владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

* красивая ( правильная ) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

* умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

6) в области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

* умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
* умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время отдыха и занятий физической культурой;
* умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание предмета «Физическая культура»**

**Раздел « Знания о физической культуре»**

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

**Раздел «Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

* Организующие команды и приемы.
* Акробатические комбинации и упражнения.
* Опорные прыжки (опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь).
* Ритмическая гимнастика (девочки)
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевернутой гимнастической скамейке.
* Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
* Упражнения на гимнастических брусьях.
* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
* Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
* Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Лыжные гонки.

* Техника передвижений на лыжах.
* Подъемы, спуски, повороты, торможения.
* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

* **Баскетбол**. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
* **Волейбол**. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
* **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

**Примерное распределение учебных часов по разделам программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование:  1.Физкультурно- оздоровительная деятельность  2. Спортивно-оздоровительная деятельность  Гимнастика с основами акробатики  Легкая атлетика  Лыжная подготовка  Спортивные игры  Общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков  18  33  12  39  В процессе проведения уроков |
| **Общее количество часов** | 102 |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения | Примечание |
| **Легкая атлетика 20 часов** | | | |
| 1 | Организационно-методические требования на урока физкультуры |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3\*10м |  |  |
| 3 | Тестирование бега на 60 и 300 м |  |  |
| 4 | Техника старта с опорой на одну руку |  |  |
| 5 | Техника метания малого мяча на дальность |  |  |
| 6 | Тестирование метания малого мяча на дальность |  |  |
| 7 | Спринтерский бег. Эстафетный бег |  |  |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега |  |  |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега |  |  |
| 10 | Равномерный бег. Развитие выносливости |  |  |
| 11 | Равномерный бег. Развитие выносливости |  |  |
| 12 | Тестирование бега на1000 м |  |  |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места |  |  |
| 14 | Броски малого мяча на точность |  |  |
| 15 | Броски малого мяча на точность |  |  |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 18 | Контрольный урок по прыжкам в высоту |  |  |
| 19 | Преодоление полосы препятствий |  |  |
| 20 | Преодоление полосы препятствий |  |  |
| **Спортивные игры 7 часов** | | | |
| 21 | Техника ведения мяча ногами |  |  |
| 22 | Техника передач мяча ногами |  |  |
| 23 | Техника ударов по катящемуся мячу |  |  |
| 24 | Жоглирование мяча ногами |  |  |
| 25 | Спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 26 | Спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 27 | Контрольный урок по теме «Футбол» |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 16 часов** | | | |
| 28 | Инструкция по Т.Б. на занятиях гимнастикой |  |  |
| 29 | Строевые упражнения и акробатические комбинации |  |  |
| 30 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |  |  |
| 31 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |  |  |
| 32 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |  |  |
| 33 | Знакомство с брусьями |  |  |
| 34 | Упражнения на брусьях |  |  |
| 35 | Комбинация на брусьях |  |  |
| 36 | Комбинация на брусьях |  |  |
| 37 | Комбинация на брусьях |  |  |
| 38 | Контрольный урок по теме «Брусья» |  |  |
| 39 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги |  |  |
| 40 | Опорный прыжок |  |  |
| 41 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» |  |  |
| 42 | Вольные упражнения с элементами акробатики |  |  |
| 43 | Ритмическая гимнастика и ОФП |  |  |
| **Спортивные игры 5 часов** | | | |
| 44 | Знакомство с Волейболом |  |  |
| 45 | Броски, передачи, передвижения |  |  |
| 46 | Броски, передачи, передвижения |  |  |
| 47 | Спортивная игра «Волейбол» |  |  |
| 48 | Спортивная игра «Волейбол» |  |  |
| **Лыжная подготовка 12 часов** | | | |
| 49 | Инструкция по Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 51 | Одновременный одношажный ход |  |  |
| 52 | Чередование различных лыжных ходов |  |  |
| 53 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах |  |  |
| 54 | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах |  |  |
| 55 | Торможение и поворот «упором» |  |  |
| 56 | Преодоление небольших трамплинов |  |  |
| 57 | Подъемы на склон и спуски со склона |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции 2 км |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км |  |  |
| 60 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» |  |  |
| **Спортивные игры 24 часа** | | | |
| 61 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками |  |  |
| 62 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками |  |  |
| 63 | Прием мяча снизу, нижняя и боковая подачи |  |  |
| 64 | Прием мяча снизу, нижняя подача |  |  |
| 65 | Передачи и прием мяча после передвижения |  |  |
| 66 | Передачи и прием мяча после передвижения |  |  |
| 67 | Верхняя прямая подача |  |  |
| 68 | Верхняя прямая подача |  |  |
| 69 | Тактические действия |  |  |
| 70 | Тактические действия |  |  |
| 71 | Игра по правилам |  |  |
| 72 | Игра по правилам |  |  |
| 73 | Контрольный урок по теме «Волейбол» |  |  |
| 74 | Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча |  |  |
| 75 | Броски мяча в корзину |  |  |
| 76 | Броски мяча в корзину |  |  |
| 77 | Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча |  |  |
| 78 | Броски мяча в корзину |  |  |
| 79 | Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке |  |  |
| 80 | Ведение мяча одной рукой |  |  |
| 81 | Тактические действия |  |  |
| 82 | Игра по правилам |  |  |
| 83 | Игра по правилам |  |  |
| 84 | Контрольный урок по теме « Баскетбол» |  |  |
| **Легкая атлетика 3 часа** | | | |
| 85 | Полоса препятствий |  |  |
| 86 | Полоса препятствий |  |  |
| 87 | Тестирование прыжка в длину с места |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 2 часа** | | | |
| 88 | Тестирование подтягивания |  |  |
| 89 | Тестирование подъема туловища из положения лежа |  |  |
| 90 | Спортивные игры. |  |  |
| **Легкая атлетика10 часов** | | | |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции |  |  |
| 92 | Тестирование бега на30м и челночного бега 3\*10м |  |  |
| 93 | Тестирование бега на60м |  |  |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность |  |  |
| 95 | Тестирование бега на300м |  |  |
| 96 | Тестирование бега на1000м |  |  |
| 97 | Эстафетный бег |  |  |
| 98 | Тестирование бега на1500м |  |  |
| 99 | Эстафетный бег |  |  |
| 100 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка |  |  |
| **Спортивные игры 2 часа** | | | |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр |  |  |
| 102 | Подвижные и спортивные игры |  |  |