**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21» г. БРЯНСКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании МО  Протокол №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» августа 2017 г. | СОГЛАСОВАНО  На заседании МС ШКОЛЫ  Протокол №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» августа 2017 г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  МБОУ СОШ №21г. Брянска  №\_\_\_ от «\_\_\_\_»августа 2017г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**6 КЛАСС**

**УЧИТЕЛЬ:   
ПОКОТИЛО РОМАН ВИКТОРОВИЧ**

**2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физкультуре для домашнего обучения учащегося 6 класса Лемешева Ильи составлена на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации**"**
* Федерального Государственного Образовательного Стандарта утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17 декабря 2010г. №1897 (зарегистрирован Минюст России 01.02.2011г. №19 )
* примерной программы начального образования по физической культуре;
* рабочей программы предметной линии учебников Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, С.С. Петров, Н.В. Полянская 5-7 классы
* учебного плана МБОУ СОШ№21 г. Брянска.
* ООП НОО МБОУ СОШ №21 г. Брянска.

**УМК:**

**1.** Физическая культура. 5 - 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений Под ред. М.Я. – В.И. Ляха. – 8-е изд. -М. : Просвещение, 2012. – 207с.

**2.** Справочник учителя физической культуры / авт. – сост. П.А. Киселёва. Волгоград: учитель, 2011. – 251 с..

**3.** Гимнастическая терминология./ авт. – сост. И.М. Постанавнёв, Е.А. Коржова, Учебное пособие. – Брянск: изд–во БГУ, 2011 – 98 с.

**4**. Физическая культура. Методические рекомендации 5 - 7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений под ред. М.Я. – Виленского – М. : Просвещение, 2013. – 142с.

**5.** Физическая культура. Методические рекомендации 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений под ред. В.И. Лях. – М.:Просвещение, 2014. -190с.

По авторской программе на изучение учебного предмета физкультура в 6 классе отведено **102 часов в год – 3 часа в неделю**. C учетом индивидуального плана и праздничных дней (23.02, 08.03, 01.05, 09.05) данная рабочая программа составлена на 17часов-0,5часа в неделю

Форма промежуточной аттестации - *контрольное тестирование.*

**ПАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

***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.

***В области трудовой культуры:***

• умение под руководством взрослых планировать режим дня;

• участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***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 и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых 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 характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• понимание физической культуры как явления культуры;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

• добросовестное выполнение учебных заданий;

• рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

• 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 ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

• владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

***В области физической культуры:***

• способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

**Легкая атлетика**

1. Высокий старт от 15 до 30 м.
2. Скоростной бег до 50 м.
3. Бег на результат 60 м.
4. Прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».
5. Прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».
6. Метание мяча:

а) метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены

б) в коридор 5—6 м,

в) в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

7. Бег с препятствиями и на местности

8. Броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Спортивные игры**

Баскетбол

1. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2. Ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
3. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.
4. Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
5. Вырывание и выбивание мяча.

Волейбол

1. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
2. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
3. Нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.
4. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
5. Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Гимнастика с элементами акробатики**

1. Строевой шаг.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами.
3. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Прыжки со скакалкой.
4. Два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.
5. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.
6. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см).

**Лыжная подготовка**

1. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.
2. На месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;
3. Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;
4. Спуски основной стойке по прямой и наискось.
5. Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».

**Тематическое планирование по физкультуре 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **По факту** |
| **Легкая атлетика (3 урока)** | 1. | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 15-30 метров. Изучение техники прыжка в длину с разбега. | 0.5 | 4.09 |  |
| 2. | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10 метров. Учет прыжка в длину с разбега. | 0.5 | 18.09 |  |
| 3. | Контрольный урок бег 60 м. Развитие скоростных возможностей. | 0.5 | 2.10 |  |
| **Баскетбол (3 урока)** | 4. | Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча. | 0.5 | 16.10 |  |
| 5. | Ведение мяча. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. | 0.5 | 30.10 |  |
| 6. | Ведение мяча. Броски одной. | 0.5 | 13.11 |  |
| **Волейбол (3урока)** | 7. | Инструктаж по Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху. Передачи мяча над собой. | 0.5 | 27.11 |  |
| 8. | Передача мяча двумя руками. Передачи мяча над собой. | 0.5 | 11.12 |  |
| 9. | Нижняя прямая подача. Передач мяча над собой. | 0.5 | 25.12 |  |
| **Лыжи (3 урока)** | 10. | Инструктаж по ТБ. Поворот упором. Одновременный двухшажный ход. | 0.5 | 22.01 |  |
| 11. | Поворот упором. Одновременный двухшажный ход. | 0.5 | 05.02 |  |
| 12. | Поворот упором на результат. дистанция 1000м. | 0.5 | 19.02 |  |
| **Гимнастика (3 урока)** | 13. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. | 0.5 | 05.03 |  |
| 14. | Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. | 0.5 | 02.04 |  |
| 15. | Комплекс упражнений со скакалкой. Контрольный урок. | 0.5 | 16.04 |  |
| **Легкая атлетика (2 урока)** | 16. | Инструктаж по Т.Б. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. | 0.5 | 07.05 |  |
| 17. | Бег 60 метров на результат. Метание малого мяча. | 0.5 | 21.05 |  |

**Часы самостоятельной работы обучающегося**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Кол-во часов** | **Темы самоподготовки** |
| **Легкая атлетика (21 час)**  **Цель :** укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую  систему, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести, укрепить мышцы ног, рук и плечевого пояса | 1 | Бег в медленном темпе до 20 минут. |
| 1 | Бег по пересечённой местности. |
| 1 | Прыжки на скакалке. |
| 1 | Ходьба в среднем темпе до 30 минут. |
| 1 | Упражнения на силу нижних конечностей (необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды) |
| 1 | Написание сообщения по теме: Легкая атлетика |
| 1 | Длительный бег 15-20 минут. |
| 1 | Ходьба в среднем темпе до 30 минут. |
| 1 | Прыжки на скакалке. |
| 1 | Метание мяча в цель. |
| 1 | Низкий старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции. |
| 1 | Низкий старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции. |
| 1 | Бег по пересечённой местности. |
| 1 | Прыжки на скакалке. |
| 1 | Метание малого мяча: на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы |
| 1 | Бег в медленном темпе до 20 минут. |
| 1 | Написание сообщения по теме: Легкая атлетика |
| 1 | Метание малого мяча: на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы |
| 1 | Бег по пересечённой местности. |
| 1 | Написание сообщения по теме: Легкая атлетика |
| 1 | Посещение спортивных секций по легкой атлетике |
| **Подвижные игры (17 часов)**  **Цель:** развитие быстроты реакции, ловкости, меткости, выносливости,  силы рук и плечевого пояса. | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу |
| 1 | Подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; |
| 1 | История возникновения и развития Олимпийских игр. |
| 1 | Символика и атрибутика Олимпийских игр. |
| 1 | Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. |
| 1 | Реферат по теме: История возникновения игры волейбол. |
| 1 | Развитие силы и мышц |
| 1 | Передача мяча после перемещения, передача мяча из зоны в зону. |
| 1 | Тактические действия; правила игры. |
| 1 | Реферат: «Ведущие команды современности». |
| 1 | Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. |
| 1 | Реферат по теме: История возникновения игры баскетбол. |
| 1 | Развитие силы и мышц |
| 1 | Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке |
| 1 | Остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. |
| 1 | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. |
| 1 | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. |
| **Гимнастика (15 часов)**  **Цель:** развитие силы рук и плечевого пояса, сердечно-сосудистой и  дыхательной системы, укрепить мышцы брюшного пресса, развитие выносливости. | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 раз. |
| 1 | Составление комплекса дыхательных упражнений. |
| 1 | Обруч крутить 10-15 минут. |
| 1 | Бег в медленном темпе до 15 минут. |
| 1 | Пресс. |
| 1 | Упражнения на гибкость, на координацию движений(выполнять в течение 10-15 минут с перерывами для отдыха в 3-5 минут в зависимости от подготовленности организма.) |
| 1 | Комплекс физических упражнений(выполнять 2-3 раза в неделю на коврике или на матрасе в течение 15-30 минут с перерывами для отдыха в 5-7 минут) |
| 1 | ОРУ на силу рук и плечевого пояса(можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий) |
| 1 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. |
| 1 | ОРУ на силу рук и плечевого пояса(можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий) |
| 1 | Пресс. |
| 1 | ОРУ на силу рук и плечевого пояса(можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий) |
| 1 | Упражнения на гибкость, на координацию движений(выполнять в течение 10-15 минут с перерывами для отдыха в 3-5 минут в зависимости от подготовленности организма.) |
| 1 | Комплекс физических упражнений(выполнять 2-3 раза в неделю на коврике или на матрасе в течение 15-30 минут с перерывами для отдыха в 5-7 минут) |
| 1 | Упражнения на гибкость, на координацию движений(выполнять в течение 10-15 минут с перерывами для отдыха в 3-5 минут в зависимости от подготовленности организма.) |
| **Лыжная подготовка (15 часов)** | 1 | История возникновения и развития. |
| 1 | Реферат на тему: **«**История возникновения и развития**»** |
| 1 | Одновременный одношажный ход. |
| 1 | Торможение «упором» |
| 1 | Преодоление препятствий произвольным способом |
| 1 | Торможение «упором» |
| 1 | Одновременный одношажный ход. |
| 1 | Торможение «упором» |
| 1 | Преодоление препятствий произвольным способом |
| 1 | Реферат: «Выдающиеся спортсмены» |
| 1 | Прохождение учебных дистанций |
| 1 | Одновременный одношажный ход. |
| 1 | Торможение «упором» |
| 1 | Попеременный и одновременный двухшажный ход. |
| 1 | Прохождение учебных дистанций |