



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47»
(МБУ «Школа № 47»)**

**Принято на заседании
педагогического совета,
протокол № 1 от 30.08.2017 г.**

**Утверждено
приказом директора
от 01.09.2017г. № 203-ОД
Директор И.В. Прокопченко**



Рабочая программа

«Физическая культура. 6 класс»

Составители: Ростовщикова Е.П.

Борисова Е.М.

Тольятти, 2017г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях физической культуры направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, учитывающего культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся 6 класса сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. **Обучающийся 6 класса сможет:**

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

Обучающийся 6 класса научится:

- 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, ловкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся 6 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия) Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. -Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. -Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. -Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы:-построение и перестроение на месте;- строевой шаг; размыкание и смыкание. Акробатические упражнения и комбинации:-два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью-лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны. Опорные прыжки:-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Легкая атлетика

Беговые упражнения:-бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; -ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;-высокий старт;-бег в равномерном темпе до 15 минут;-кроссовый бег; бег на 1200м.-варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения:

-прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча:метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;-метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; -метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол -стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;-остановка двумя шагами и прыжком;-повороты без мяча и с мячом;-комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)-ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; -ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;-передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;-передача мяча одной рукой от плеча на месте;-передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.штрафной бросок;вырывание и выбивание мяча;игра по правилам.

Волейбол

-стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;-прием и передача мяча сверху двумя руками; -нижняя прямая подача;-игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Лёгкая атлетика 12ч Инструктаж по ТБ. Возрождение Олимпийских игр. Высокий старт.	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p>
2	Спринтерский бег. Высокий старт от 15-30м	1	
3	Эстафеты, старт из различных исходных положений. Тест-30м.	1	
4	Бег до 50 м Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнении	1	
5	Бег на результат - 60м. Метание малого мяча с места на заданное расстояние	1	
6	Челночный бег 3x10 м. Метание малого мяча на дальность, в коридор 5-6 м.	1	
7	Бег до 15 мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м.	1	
8	Бег 1200 м. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
9	Бег с препятствиями на местности. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Броски набивного мяча (2 кг)	1	
11	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	
12	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на дальность.	1	
13	Баскетбол 18ч Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. ТБ при занятиях спортивными играми.	1	<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику</p>
14	История баскетбола. Стойки и перемещения игрока	2	
15	Правила и приёмы игры в баскетбол. Остановки и повороты	2	
16	Ловля и передача мяча на месте. Повороты без мяча и с мячом.	2	
17	Ловля и передача мяча в движении. Повороты без мяча и с мячом.	2	
18	Техника ведения мяча	1	
19	Броски мяча	2	
20	Вырывание и выбивание мяча	1	
21	Комбинации из основных элементов техники перемещений	1	

22	Тактика свободного нападения. Игра: «Отдай мяч и выйди»	2	и управлять своими эмоциями.
23	Овладение игрой. Игра мини-баскетбол.	1	
24	Овладение игрой. Игра мини-баскетбол.	1	
25	Гимнастика 18ч Режим дня. Виды гимнастики. Утренняя гимнастика.	1	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок. Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
26	ТБ и страховка при занятиях гимнастики. Освоение строевых упражнений	1	
27	Освоение ОРУ без предметов на месте	1	
28	Освоение ОРУ без предметов в движении. Висы и упоры.	1	
29	Висы и упоры.	1	
30	Совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату.	1	
31	Освоение акробатических упражнений. Лазанье по канату.	2	
32	Освоение акробатических упражнений Лазанье по канату.	2	
33	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов. Передвижение по гимнастической скамейке	2	
34	Упражнения с гимнастической скамейкой Упражнение в равновесии на бревне.	1	
35	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
36	Упражнение в равновесии на бревне. Прыжки со скакалкой.	1	
	КУ на гибкость Опорный прыжок «ноги врозь»	1	
37	Опорный прыжок «ноги врозь». Круговая тренировка.	1	
38	Метание набивного мяча Круговая тренировка.	1	
39	Лыжная подготовка 24ч ТБ на занятиях лыжным спортом. Основные правила соревнований	1	
40	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Значение занятий лыжным спортом.	1	
41	Одновременный двухшажный ход.	2	
42	Одновременный двухшажный ход.	2	
43	Одновременно бесшажный ход.	2	
44	Одновременно бесшажный ход.	2	
45	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	2	
46	Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1	

47	Подъём «ёлочкой». Торможение и поворотупором.	2	подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
48	Подъём «ёлочкой». Торможение и поворотупором.	2	
49	Прохождение дистанции 3 км.	1	
50	Прохождение дистанции 3,5 км.	2	
51	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Игра: «Гонка с выбыванием»	2	
52	Эстафета с передачей палок. Игра: «С горки на горку»	2	
53	Волейбол 18ч Инструктаж по ТБ. История волейбола.	1	Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику. Моделируют технику освоенных элементов.
54	Стойки и перемещения игрока	1	
55	Правила игры в волейбол Передачи мяча сверху двумя руками на месте.	1	
56	Передачи мяча после перемещения вперёд.	1	
57	Овладение игрой, совершенствование психомоторных способностей	1	
58	Упражнения по овладению мячом.	2	
59	Эстафеты, круговая тренировка.	2	
60	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма	1	
61	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	1	
62	Прямой нападающий удар. Закрепление тактики свободного нападения.	1	
	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар	2	
63	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	2	
64	Игра приближённая к волейболу.	1	
65	Игра приближённая к волейболу.	1	
66	Лёгкая атлетика 12ч Физическая нагрузка и её влияние на сердце. ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для
67	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	2	
68	Высокий старт от 15 до 30 м.	1	
69	Эстафеты, старт из различных исходных положений.	1	
70	Скоростной бег до 50 м Бег на результат 60 м	1	
71	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с места на дальность отскока.	1	

72	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Прыжки в длину с разбега.	1	развития физических качества. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила соблюдать правила безопасности Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.
73	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину на результат.	1	
74	Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1	
75	Бег на 1200метров. Упражнение и простейшие программы развития выносливости.	2	
Итого		102	