**Муниципальное бюджетное образовательное упреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №8» г.Канаш**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНА

на заседании МО учителей заместитель директора приказом от

26 июня 2017 года школы по УР

Протокол №1 28 июня 2017 года №58

Руководитель МО 28 июня 2017 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондратьев С.А. Останина Л.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура**

**На 2017-2018**

**6 класс**

Количество часов в неделю –3 часа

Учебник: Веленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.,и д.р./под редакцией Веленского М.Я. Физическая культура 5 -7 класс.- М. Просвящение 2016 год

Данная рабочая программа по физической культуре составлена основе государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы

ООО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8» г. Канащ

Составитель:

учитель физической культуры

Кондратьев С.А.

2017

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

1)  воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,  осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической  деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира,  творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**должны отражать:

1)  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;

2) умение самостоятельно планировать пути  достижения целей,  в том числе альтернативные,  осознанно выбирать  наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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  и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 учёта интересов;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;  владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения

 - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации                             
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической

культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,

корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

-организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий                        
 -  вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их                                                                             
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры         - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма                                               - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках

  - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений                                          
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона

- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

**Учащиеся получат возможность научиться:**   
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья                                    
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега                               
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**6 класс**

**ТЕМА 1. Знания о физической культуре**

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 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.

**ТЕМА 2. Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*- построение и перестроение на месте;- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:* -два кувырка вперед слитно; "мост" и 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.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:* -прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)* Упражнения на низкой перекладине. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад, соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь, перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону, упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом , соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки: Разновысокие брусья.Из виса на верхней жерди размахивание изгибами , вис присев, вис лежа, упор сзади на нижней жерди, соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

**ТЕМА 3. 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 3х10 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.

**ТЕМА 4. 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.

**ТЕМА 5. Лыжная подготовка**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

**Тематическое планирование 6 класс**

1.1. Основы знаний. Высокий старт до 10–15 м , бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения. Круговая тренировка. 1ч

1.2. Спринтерский бег, специальные беговые упражнения, бег с высокого старта. Челночный бег3х10.Бег Эстафеты. 3ч

1.3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»( способом ножницы), прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств 4ч

1.4. Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости 3ч

2.1. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на гибкость. Лазание по канату . 3ч

2.2. Строевые упражнения. Комбинация гимнастических упражнений 2-3 элемента в связке.

Подвижная игра. 2ч

2.3. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация 2-3 элемента. Висы и упоры. 3ч

2.4. Висы и упоры. Тестирование гибкости и силы рук. Силовые упражнения для плечевого пояса и мышц брюшного пресса. Основы знаний - Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. 5ч

2.5. Строевые упражнения. Опорный прыжок, Тестирование-подъём туловища из положения лёжа. Подтягивание из виса. Круговая тренировка. 3ч

2.6. Силовая и ритмическая гимнастики. 2ч

3.1. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. 3ч

3.2. Остановка прыжком. Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, тройка в движении. Игра в мини-баскетбол. Баскетбольная эстафета. 1ч

3.3. Ведение мяча с изменением направления движения шагом и бегом Ведение и бросок мяча в 2 шага . Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий 4ч

3.4. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол 3х3. Терминология баскетбола. 2ч

3.5. Действия игроков в защите. 2ч

4.1. ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений; с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. 1ч

4.2. Стойка и перемещение игрока. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой и парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. 3ч

4.3. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Игра «Пионербол» 3ч

5.1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на

занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км. 2ч

5.2. Одновременно-безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км. 4ч

5.3. Одновременный безшажный ход. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем "елочкой". Прохождение дистанции

до 2 км со сменой ходов. 4ч

5.3. Одновременный безшажный ход. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем "елочкой".

Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. 3ч

5.4. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км. 3ч

5.5. Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Закрепление техники торможения «плугом».Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 км. 2ч

5.6. Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором». Бег на лыжах 1км,2 км (с уч./вр и без уч/вр.) – контроль на результат. Развитие выносливости. 3ч

6.1. Волейбол. ТБ. Стойка, Перемещения в/б. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Обучение: нижняя прямая подача мяча. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» 2ч

6.2. Основы знаний. Нижняя прямая подача Нападающий удар после подбрасывания

Прием мяча снизу 2ч

6.3. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего

удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола 2ч

7.1. Ведение с изменением направления движения и скорости. Игра в мини-баскетбол 3ч

7.2. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. 4ч

7.3. Сочетание приемов: ловля мяча, ведения, передачи или броска. Игра «Баскетбол» Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту – контроль на результат. 4ч

7.4. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Терминология баскетбола.

Медленный бег до 4 минут. 4ч

8.1. ТС и ТБ по разделу л/а. Спринтерский бег. Высокий старт 30–40 м.

Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. 2ч

8.2. Спринтерский бег. Высокий старт 30–40 м Челночный бег 3х10 контроль на результат. 1ч

8.3. Совершенствование техники метания мяча. Прыжок длину способом «согнув ноги Бег 60м – контроль на результат. Прыжок в длину с места- контроль на результат. 3ч

8.4. Прыжок длину способом «согнув ноги» Метание мяча на дальность – контроль на результат. 3ч

8.5. Прыжок длину способом «согнув ноги» контроль на технику. Бег на средние дистанции. 1ч

8.6. Бег на средние и длинные дистанции. Бег 1000м - контроль на результат. Игра в футбол.

Бег 2000м - без уч/вр Итоговый урок. Преодоление полосы препятствий. 5ч