|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №1 от 28.08.2020г.Руководитель МО\_\_\_\_\_ /Бугаева О.В.  | СогласованоПредседатель МС МБОУ Холмогорской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Гашкова Т.А.Протокол №1 от 30.08.2020.  | УтверждаюДиректор МБОУ Холмогорской СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кузнецов С.В. Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_0т 01.09.2020г. |

Рабочая программа

По \_физической культуре

Для \_\_\_\_6\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса

На 2020 /2021 учебный год

 Составлена учителем

Михайловой Ольгой Викторовной

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программой основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы» (М.: Просвещение, 2012 г.).

Автор учебно-методического комплекта А.П. Матвеев. Учебник: «Физическая культура». 6-7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014 г.

Количество учебных часов по программе: 105 часов.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом: 68 часа, по 2 часа в неделю (1 час внеурочной деятельности).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  Содержание программы  | Количество часов  | Планируемые результаты обучения  |
| **1** | **Знания о физической культуре.** | 1 | **Характеризовать** основные причины возрождения Олимпийских игр.**Характеризовать** Пьера де Кубертена как французского учёного просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире.**Называть** основные цели Олимпийских игр и **раскрывать** их гуманистическую направленность.**Объяснять** смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр.**Раскрывать** историческую рольА. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения.**Приводить** примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведениеВсероссийских Олимпиад и т. п.**Рассказывать** о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.**Раскрывать** понятие «физическаяподготовка».**Раскрывать** понятие «физическаяподготовленность».**Раскрывать** связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.**Определять** направленность раз-вития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.**Характеризовать** основные показатели физической нагрузки и **дозировать** её величину в соответствии с этими показателями.**Раскрывать** основные правила развития физических качеств и **руководствоваться** ими при планировании занятий физической подготовкой.**Характеризовать** признаки утомления во время занятий физической подготовкой, **определять** степень утомления и **регулировать** величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков. |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики** | 10 | **Описывать** технику упражнений,входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения.**Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.**Описывать** технику опорногопрыжка и **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способ их исправления.**Демонстрировать** технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники.**Описывать** технику опорногопрыжка и **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцомэталонной техники.**Описывать** технику упражненийиз гимнастической комбинации набревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способ их исправления.**Демонстрировать** технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности.**Описывать** технику упражненийиз гимнастической комбинации наневысокой перекладине, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.**Описывать** технику выполненияупражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях,**анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцомэталонной техники.**Описывать** технику упражненийиз гимнастической комбинации наразновысоких брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники.**Характеризовать** ритмическуюгимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья информирование культуры движений.**Составлять** индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и **характеризовать** особенности самостоятельногоих освоения.**Демонстрировать** композицииритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности. |
| 3 | **Лёгкая атлетика** | 11 | **Описывать** технику выполнениястарта с опорой на одну руку, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способыих исправления.**Демонстрировать** старт с опоройна одну руку (с последующим относительно коротким ускорением).**Описывать** технику выполненияспринтерского бега, **анализировать**правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.**Описывать** технику гладкого равномерного бега, **определять** её отличие от техники спринтерского бега, **анализировать** правильность выполнения, **находить** ошибки и способыих исправления.**Демонстрировать** технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м.**Описывать** технику выполненияпрыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).**Описывать** технику выполненияметания малого мяча по движущейся мишени, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). |
| 4 | **Лыжные гонки** | 6 | **Описывать** технику одновременного одношажного хода, **анализировать** правильность её выполнения,**находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику пере-движения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м).**Описывать** технику перехода содновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременногодвухшажного хода на одновременныйодношажный ход; **анализировать**правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики).**Описывать** технику торможенияупором, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона.**Описывать** технику поворота упором, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.**Описывать** технику преодолениянебольших трамплинов, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику пре-одоления трамплинов высотой 40–50 см во время спуска с небольшого пологого склона. |
| 5 | **Спортивные игры** | 40 | **Раскрывать** значение занятийспортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. |
| *5.1* | *Баскетбол* | 12 | **Использовать** игру в баскетболкак средство организации активного отдыха и досуга.**Выполнять** правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.**Описывать** технику передвижения в стойке баскетболиста и **использовать**её в процессе игровой деятельности.**Описывать** технику прыжка вверх толчком одной с приземлением надругую, **использовать** её в процессе игровой деятельности.**Описывать** технику остановки двумя шагами и **использовать** её в процессе игровой деятельности.**Описывать** технику остановкипрыжком и **использовать** её в процессе игровой деятельности.**Описывать** технику ловли мячапосле отскока от пола и **демонстрировать** её в процессе игровой деятельности.**Демонстрировать** технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.**Использовать** ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.**Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. |
| *5.2* | *Волейбол* | 21 | **Использовать** игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.**Выполнять** правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.**Описывать** технику нижней боковой подачи, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.**Описывать** технику приёма мяча,летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.Активно **взаимодействовать** сигроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника. |
| *5.3* | *Футбол* | 7 | **Использовать** игру в футбол каксредство организации активного отдыха и досуга.**Выполнять** правила игры в фут-бол в процессе соревновательнойдеятельности.**Описывать** технику ведения мячаразными способами, **анализировать**правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности.**Описывать** особенности техникивыполнения передачи мяча на разные расстояния и **использовать** эти передачи в условиях игровой деятельности.**Описывать** технику удара с раз-бега по катящемуся мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.**Демонстрировать** технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности. |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс 2 часа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема урока  | Кол-во часов.  | Дата план  | Дата факт  |
|  | **I четверть**  |  |  |
|  | **Знание о физической культуре -1**  |  |  |
| 1  |  Возрождение олимпийских игр. Т.Б. | 1  | 04.09  |   |
|  | **Физическое совершенствование**  |  |  |
|  | **Легкая атлетика-6**  |  |  |
| 2 |  Челночный бег 3 х 10 м.  | 1  | 07.09  |   |
| 3  | Бег на 30 м., 60м. с высокого старта. | 1  | 11.09  |   |
| 4  |  Эстафетный бег. | 1  | 14.09  |   |
| 5  |  Прыжки в длину с места.  | 1  | 18.09  |   |
| 6  | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1  | 21.09  |   |
| 7  | Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.  | 1  | 25.09  |   |
|  | **Баскетбол-6**  |  |  |
| 8  | История баскетбола. Основные правила и приемы игры. Т.Б.  | 1  |  28.09  |   |
| 9  |  Ловля мяча двумя руками.  | 1  | 02.10  |   |
| 10  |  Передача мяча двумя руками от груди. | 1  | 05.10  |   |
| 11  |  Ведение мяча правой и левой рукой.  | 1  | 09.10  |   |
| 12  |  Броски мяча в кольцо.  | 1  | 12.10  |   |
| 13  |  Ведение мяча и бросок в кольцо.  | 1  | 16.10  |   |
|  | **Волейбол-4**  |  |  |
| 14  | Техника передвижений и остановок. Т.Б. | 1  | 19.10  |   |
| 15-16  | Техника приема и передачи мяча.  | 2  | 23.10 26.10 |   |
| 17  | Подача мяча.  | 1  | 30.10  |   |
|  |    **II четверть**  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Гимнастика с элементами акробатики-10** |  |  |
| 18  | История гимнастики. ОРУ на развитие гибкости. Т.Б.  | 1  | 09.11  |   |
| 19  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1  | 13.11  |   |
| 20  | Кувырок назад из сойки на лопатках в полушпагат. | 1  | 16.11  |   |
| 21  | Упражнения на гимнастической скамейке и бревне. | 1  | 20.11  |   |
| 22  | Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. | 1  | 23.11  |   |
| 23  | Упражнения на невысокой перекладине. | 1  | 27.11  |   |
| 24  | Упражнения на «шведской» стенке. | 1  | 30.11  |   |
| 25  | Упражнения на брусьях. | 1  | 04.12  |   |
| 26  | Ритмическая гимнастика. | 1  | 07.12  |   |
| 27  | Прыжки через скакалку. Вращение обруча.  | 1  | 11.12  |   |
| **Волейбол-5**  |  |  |
| 28  | Техника передвижений и остановок. Т.Б.  | 1  | 14.12  |   |
| 29   | Техника поворотов и стоек.  | 1  | 18.12   |   |
| 30  | Техника поворотов и остановок.  | 1  | 21.12  |   |
| 31   | Техника приема и передачи мяча.   | 1  | 25.12   |   |
| 32  | Техника верхней и нижней подачи. | 1  | 28.12  |   |
| **III четверть**  |  |  |
| **Лыжные гонки-6**  |  |  |
| 33  | Попеременный двухшажный ход. Т.Б. | 1  | 11.01  |   |
| 34  | Одновременный одношажный ход. | 1  | 15.01  |   |
| 35  | Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». | 1  | 18.01  |   |
| 36  | Торможение «плугом». | 1  | 22.01  |   |
| 37  | Торможение и поворот упором. | 1  | 25.01  |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38  | Преодоление бугров и впадин. | 1  | 29.01  |   |
| **Волейбол-7**  |
| 39  | Прием и передача мяча в парах.  | 1  | 01.02  |   |
| 40  | Повороты и стойки.  | 1  | 05.02  |   |
| 41  | Подача мяча на точность. | 1  | 08.02  |   |
| 42  | Тактика нападения.  | 1  | 12.02  |   |
| 43 | Тактика защиты | 1 | 15.02 |  |
| 44  | Нижняя и верхняя передача мяча. | 1  | 19.02  |   |
| 45  | Передача у стены.  | 1  | 22.02  |   |
|   **Футбол 7** |
| 46  | Основные приёмы футбола. Т.Б. | 1  | 26.02  |   |
| 47  | Ведение мяча. | 1  | 01.03  |   |
| 48  | Передача мяча в парах. | 1  | 05.03  |   |
| 49  | Удар с разбега по катящемуся мячу. | 1  | 12.03  |   |
| 50  | Удары мяча по воротам.  | 1  | 15.03  |   |
| 51   | Тактика нападения и угловой удар. | 1  | 19.03   |   |
| 52  | Тактика защиты. | 1  | 22.03  |   |
| **IV четверть**  |
| **Баскетбол -6 часов**  |
| 53  | Ведение мяча.  | 1  | 01.04  |   |
| 54  | Техника ловли и передачи мяча двумя руками.  | 1  | 02.04  |   |
| 55  | Техника поворотов без мяча и с мячом.  | 1  | 05.04  |   |
| 56  | Остановка прыжком.  | 1  | 09.04  |   |
| 57  | Ловля мяча после его отскока от пола.  | 1  | 12.04  |   |
| 58  | Ведение мяча и бросок мяча в корзину.   | 1  | 16.04  |   |
|  | **Волейбол - 5 часов**  |  |  |
| 59  | Подача мяча не точность.  | 1  | 19.04  |   |
| 60  | Техника нападающего удара. | 1  | 23.04  |   |
| 61  | Тактика нападения.  | 1  | 26.04  |   |
| 62  | Нижняя и верхняя передача мяча.  | 1  | 30.04  |   |
| 63  | Передвижение и остановки. | 1  | 07.05  |   |
|  | **Легкая атлетика-5**  |  |  |
| 64  | Промежуточная аттестация | 1 | 14.05  |  |
| 65  | Бег на 30 м., 60м. с высокого старта. | 1  | 17.05  |   |
| 66  | Бег на 60 м с высокого старта.  | 1  | 21.05  |   |
| 67  | Прыжок в длину с места.  | 1  | 24.05  |   |
| 68 | Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.  | 1  | 28.05  |   |