**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" (6 класс) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич, действующей с 2008 года,   охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая  программа создана на основе  основных разделов   физической культуры: теория,  гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения.  Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при **3** (**трех)** учебных занятиях в неделю основного общего   образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания  программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся,   возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена  дифференцированная  (вариативная)  часть физической культуры.  Она направлена на изучение  раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры»  (волейбол, баскетбол).

**Целью физического воспитания**в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания обучающихся 6 классов**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влияний занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен  в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для  развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения**призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория  изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика с основами акробатики.**Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5  классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго  направленного воздействия  делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с  6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать  такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки **легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается   обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей.основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом  воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе  **«Спортивные игры» в** 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют  на развитие психических процессов  учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

**Лыжная подготовка**посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание).Затем  с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо  уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся  два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

**Успеваемость.** Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

*Предварительный учет*  осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

*Текущий учет*– это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения  программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

*Итоговая оценка*–  за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся  основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

**Общее количество часов в год - 102 (3 часа в неделю)**

**Комплексная программа физического воспитания.**

**6 класс**

Основы знаний

Нужды (потребности ) организма для правильного функционирования. Взаимосвязь между выбором стиля жизни и уровнем благополучия. Питание и его значение для роста и развития.

Сущность девиза «Один за всех и все за одного!».

Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив.

Что нельзя в баскетболе? Различия между стритболом и баскетболом.

О.Ф.П.

Старт из положения с опорой на одну руку. Эстафета, челночный бег 4+10м и 6+10 м .

Прыжки в длину с места и разбега, напрыгивание и прыжки в глубину, опорные прыжки, прыжки через скакалку.

Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Метание малого мяча и гранаты весом в 300 г (мальчики), метание в цель.

Силовые упражнения с гантелями. Подъём переворотом в упор из виса стоя толчком двух ног. Подтягивание на высокой перекладине. Упор на брусьях. Размахивание в упоре.

Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход ; основной и стартовый варианты. Преодоление уступов и выступов при спуске. Прохождение отрезков до 400 м на скорости. Прохождение дистанции до 6-7 км.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину в движении; бросок в кольцо одной рукой после ведения; броски мяча в движении после двух шагов. Учебная игра по упрощённым правилам.

ПРИМЕРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | ПОКАЗАТЕЛИ  МАЛЬЧИКИ ДЕВОЧКИ  5 4 3 5 4 3 |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | Бег 20 м с высокого старта (с)  Бег 60 м (с)  Челночный бег 4+10 м (с)  Прыжок в длину с места (см)  Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)  Поднимание ног до угла в 90 градусов из виса на гимнастической стенке (раз)  Метание мяча (м)  Кросс 1500м (мин ,с)  Бег на лыжах 2 км (мин ,с)  Прыжок в длину с разбега (см) | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 3,6  9,8  10,9  175  6  --------  35  8.00  12.30  350 | 3,9  10,3  11,4  165  4  -------  30  8.30  13.00  330 | 4,2  10,8  11,9  155  2  -------  27  9.00  13.30  300 | 3,9  10,0  11,2  166  --------  15  24  8.30  13.00  260 | 4,1  10,5  11,7  158  ---------  11  21  9.00  13.30  230 | 4,4  11,0  12,2  150  ---------  8  19  9.30  14.00  200 | |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)**в **6** классе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Кол-во часов (уроков) | | | | |
| 1 четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | год |
|  | часы | | | |
| Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| Навыки и умения: |  | | | | |
| Легкая атлетика | 15 |  |  | 14 | 30 |
| Гимнастика | 6 | 8 |  |  | 14 |
| Лыжная подготовка |  | 9 | 12 |  | 21 |
| Спортивные игры: |  |  |  |  |  |
| Баскетбол | 3 | 7 | 9 |  | 19 |
| Волейбол |  |  | 9 | 10 | 19 |
| Подвижные игры | В процессе урока | | | |  |
| Развитие двигательных качеств | В процессе урока | | | | |
| ВСЕГО: | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Легкая атлетика  (\_30 часов\_)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой метания | Метание теннисного мяча на дальность , в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м.  Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых , скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Бег 30м,с | 4.9 и ниже | 5.0-5.6 | 5.7 и выше | 5.0 и ниже | 4.9 - 6.2 | 6.3 и выше |
| Бег 60м,с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег 1 км | 4.30 и ниже | 4.31-6.01 | 6.00 и выше | 5.10 и ниже | 5.11-7.00 | 7.01 и выше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и выше | 189-160 | 159 и ниже | 170 и выше | 169-140 | 139 и ниже |
| Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Метание малого мяча на дальность, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |

**Гимнастика с элементами акробатики (14часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью. |
| На развитие координационных способностей | ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей | Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных , коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий.упражнения для разогревания. |
| На овладение организаторскими способностями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Наклон на гибкость, см | 10 и выше | 9-6 | 5 и ниже | 16 и выше | 15-9 | 8 и ниже |
| Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки | 7 и выше | 6-4 | 3 и ниже | 19 и выше | 18-10 | 9 и ниже |
| Вис (девочки) с | - | - | - | 15 и выше | 14-7 | 6 и ниже |
| Поднимание туловища лежа на спине, раз |  |  |  |  |  |  |

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

**Спортивные  игры**

**Баскетбол (17 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Содержание материала |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения 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). |
| На освоение ловли и передач мяча | 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). |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости |
| На овладение техникой бросков | Броски одной и двумя руками с места и в движении.максимальное расстояние до корзины 3,60м |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепление техники владения мячом | Комбинация из освоенных элементов |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом | Комбинация из освоенных элементов |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. |
| На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |

\*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

**Волейбол (15 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Содержание материала |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,  ускорение). |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки |
| На овладение игрой | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.) |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры |
| На развитие скоростных и скоростно - силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. |
| На закрепление техники владения мячом  и развитие координационных способностей, техники перемещений | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр. |

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Челночный бег 3Х10м.с | 8.3 и ниже | 8.4-9.0 | 9.1 и выше | 8.8 и ниже | 8.9-9.6 | 9.7 и выше |
| Челночный бег  10Х5 м, с | 17.7 и ниже | 17.8-20.7 | 20,8 и выше | 18.7 и ниже | 18.8-22,7 | 22.8 и выше |
| Верхняя передача мяча двумя руками от стены | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже |
| Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |

\*перемещения и стойка игрока;

**Лыжная подготовка (23 часа)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | Содержание материала |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях. |

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по лыжным гонкам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 30м с хода  Кол-во шагов на отрезке | 5.9  12 | 6.3  14 | 6.6  16 | 6.6  13 | 7.0  15 | 7.4  17 |
| 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |

**Раздел**: **«Подвижные игры».**Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий и др.). В содержание включены игры с бегом, метанием, на координацию, с прыжками. Основными продолжают оставаться игры применяемые на последующих уроках:  «Два капитана» и «Лапта».

Литература:

1. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов.В.И Лях. А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2008г;
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с анг./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред.       Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.
4. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум -  М.: Просвещение, 1992;