Управление образования администрации Селивановского района

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Волосатовская средняя общеобразовательная школа

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  решением педагогического совета  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Рябова |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

основного общего образования , 6 класс

Количество часов 105

Программа разработана на основе авторской программы Ляха В. И. Физическая культура 5 - 9 классы

Составитель программы:

учитель физической культуры Анисимов И. А.

п.Новый Быт

2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА.**

Учебная программа для обучающихся 6 класса, составлена на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, в соответствии с примерной программой по физической культуре Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования 2004 года. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта. В рабочую программу внесены изменения в связи с климатическими условиями Владимирской области (наличие снежного покрова в зимний период времени) - в III четверти учащиеся 6 класса проходят лыжную подготовку в размере 20 часов.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми 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. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
* бучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний и личной гигиене, о влиянии занятий физическим упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений и физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* 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.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

На изучение курса физической культуры в 6 классе отводится 3 ч в неделю. Программа рассчита­на на 105ч (35учебных недель). Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений В.И.Ляха «Физическая культура. Основная школа» и разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре. В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**ТРЕБОВАНИЕ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

***Знать (понимать):***

-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-Основные показатели физического развития.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

***Уметь:***

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

*-* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Тематический план

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел, тема** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | |
| **Раздел** | **Тема** |
| 1 | Основы знаний. |  | 1 |
| **I** | **Лёгкая атлетика.** | **34** |  |
| 2 | Спринтерский бег |  | 10 |
| 3 | Бег на средние дистанции |  | 1 |
| 4 | Прыжки |  | 6 |
| 5 | Метание |  | 5 |
| 6 | Бег по пересеченной местности |  | 7 |
| 7 | Эстафетный бег |  | 2 |
| 8 | Кроссовая подготовка |  | 3 |
| **II** | **Спортивные игры.** | **32** |  |
| 9 | Баскетбол |  | 26 |
| 10 | Волейбол |  | 6 |
| **IV** | **Гимнастика.** | **18** |  |
| 11 | Строевые упражнения |  | 9 |
| 12 | Акробатика |  | 5 |
| 13 | Упражнения на бревне |  | 4 |
| **V** | **Лыжная подготовка.** | **20** |  |
| 14 | Лыжная подготовка |  | 20 |
| **Всего часов:** | | **105** | |

**Учебно - тематическое планирование**

**в 6 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата проведения | | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во  часов | Тип урока |
| план | факт |
| 1 |  |  | **Основы знаний.** | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | **1** | Вводный |
|  | | | **Лёгкая атлетика.** |  | **13** |  |
| 2 |  |  | Спринтерский бег | Высокий старт до 10–15 м. | 1 | Обучение |
| 3 |  |  | Спринтерский бег | Бег с ускорением 30–40 м. | 1 | Обучение |
| 4 |  |  | Спринтерский бег | Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | Комбинированный |
| 5 |  |  | Спринтерский бег | Бег на 30 м на результат. | 1 | Учётный |
| 6 |  |  | Прыжок в длину | Отталкивание в прыжке в длину с места. | 1 | Обучение |
| 7 |  |  | Прыжок в длину | Приземление в прыжке в длину с места. | 1 | Обучение |
| 8 |  |  | Метание малого мяча | Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м. | 1 | Обучение |
| 9 |  |  | Метание малого мяча | Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. | 1 | Обучение |
| 10 |  |  | Бег на средние дистанции | Бег в равномерном темпе. | 1 | Комбинированный |
| 11 |  |  | Бег на средние дистанции | Бег на 1000 м. | 1 | Учётный |
| 12 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег (10 мин). | 1 | Комбинированный |
| 13 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег (12 мин). | 1 | Комбинированный |
| 14 |  |  | Бег по пересеченной местности | Чередование бега с ходьбой. | 1 | Комбинированный |
|  | | | **Спортивные игры.** |  | **10** |  |
| 15 |  |  | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. | 1 | Обучение |
| 16 |  |  | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. | 1 | Совершенствование |
| 17 |  |  | Баскетбол | Ведение мяча на месте. | 1 | Обучение |
| 18 |  |  | Баскетбол | Остановка прыжком. | 1 | Обучение |
| 19 |  |  | Баскетбол | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Обучение |
| 20 |  |  | Баскетбол | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Совершенствование |
| 21 |  |  | Баскетбол | Игра в мини-баскетбол. | 1 | Комбинированный |
| 22 |  |  | Баскетбол | Развитие координационных качеств. | 1 | Комбинированный |
| 23 |  |  | Баскетбол | Терминология баскетбола. | 1 | Комбинированный |
| 24 |  |  | Баскетбол | Терминология баскетбола. | 1 | Комбинированный |
|  | | | **Гимнастика.** |  | **18** |  |
| 25 |  |  | Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Обучение |
| 26 |  |  | Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Совершенствование |
| 27 |  |  | Строевые упражнения | Перестроение уступом. | 1 | Обучение |
| 28 |  |  | Строевые упражнения | Перестроение уступом. | 1 | Совершенствование |
| 29 |  |  | Строевые упражнения | ОРУ на месте. | 1 | Комбинированный |
| 30 |  |  | Акробатика | Строевой шаг. | 1 | Комбинированный |
| 31 |  |  | Акробатика | Повороты на месте. | 1 | Обучение |
| 32 |  |  | Акробатика | Кувырок вперед. | 1 | Обучение |
| 33 |  |  | Акробатика | Развитие координационных способностей | 1 | Комбинированный |
| 34 |  |  | Акробатика | Развитие координационных способностей | 1 | Комбинированный |
| 35 |  |  | Упражнения на бревне | Ходьба по бревну приставными шагами. | 1 | Обучение |
| 36 |  |  | Упражнения на бревне | Равновесие на левой (правой) ноге. | 1 | Обучение |
| 37 |  |  | Упражнения на бревне | Приседания и повороты в приседе. | 1 | Обучение |
| 38 |  |  | Упражнения на бревне | Соскок с бревна прогнувшись. | 1 | Обучение |
| 39 |  |  | Строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. | 1 | Обучение |
| 40 |  |  | Строевые упражнения | ОРУ с гимнастическими палками. | 1 | Комбинированный |
| 41 |  |  | Строевые упражнения | Развитие силовых способностей. | 1 | Комбинированный |
| 42 |  |  | Строевые упражнения | Развитие силовых способностей. | 1 | Комбинированный |
|  | | | **Спортивные игры**. |  | **6** |  |
| 42 |  |  | Баскетбол | Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. | 1 | Комбинированный |
| 44 |  |  | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. | 1 | Совершенствование |
| 45 |  |  | Баскетбол | Ведение мяча на месте. | 1 | Совершенствование |
| 46 |  |  | Баскетбол | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 | Совершенствование |
| 47 |  |  | Баскетбол | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | Совершенствование |
| 48 |  |  | Баскетбол | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование |
|  | | | **Лыжная подготовка.** |  | **20** |  |
| 49 |  |  | Лыжная подготовка | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | Комбинированный |
| 50 |  |  | Лыжная подготовка | Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | 1 | Комбинированный |
| 51 |  |  | Лыжная подготовка | Попеременный и одновременный двушажный ход. | 1 | Комбинированный |
| 52 |  |  | Лыжная подготовка | Проведение встречной эстафеты с этапом до 100 м без палок. | 1 | Комбинированный |
| 53 |  |  | Лыжная подготовка | Одновременный одношажный ход. | 1 | Комбинированный |
| 54 |  |  | Лыжная подготовка | Попеременно двушажный ход. | 1 | Комбинированный |
| 55 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Комбинированный |
| 56 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции со сменой ходов. | 1 | Комбинированный |
| 57 |  |  | Лыжная подготовка | Спуски и подъёмы. | 1 | Комбинированный |
| 58 |  |  | Лыжная подготовка | Поворот «плугом». | 1 | Комбинированный |
| 59 |  |  | Лыжная подготовка | Подъём «лесенкой». | 1 | Комбинированный |
| 60 |  |  | Лыжная подготовка | Спуски в средней стойке. | 1 | Комбинированный |
| 61 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Комбинированный |
| 62 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Комбинированный |
| 63 |  |  | Лыжная подготовка | Круговая эстафета. | 1 | Комбинированный |
| 64 |  |  | Лыжная подготовка | Круговая эстафета. | 1 | Комбинированный |
| 65 |  |  | Лыжная подготовка | Лыжная эстафета. | 1 | Комбинированный |
| 66 |  |  | Лыжная подготовка | Лыжная эстафета. | 1 | Комбинированный |
| 67 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции в 2 км по пересечённой местности. | 1 | Комбинированный |
| 68 |  |  | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции в 2 км по пересечённой местности. | 1 | Комбинированный |
|  | | | **Спортивные игры.** |  | **16** |  |
| 69 |  |  | Баскетбол | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1 | Обучение |
| 70 |  |  | Баскетбол | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1 | Совершенствование |
| 71 |  |  | Баскетбол | Броски по кольцу. | 1 | Комбинированный |
| 72 |  |  | Баскетбол | Броски по кольцу. | 1 | Комбинированный |
| 73 |  |  | Баскетбол | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. | 1 | Комбинированный |
| 74 |  |  | Баскетбол | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. | 1 | Комбинированный |
| 75 |  |  | Баскетбол | Техника  ведения мяча змейкой. | 1 | Обучение |
| 76 |  |  | Баскетбол | Техника  ведения мяча змейкой. | 1 | Совершенствование |
| 77 |  |  | Баскетбол | Передача двумя руками от груди в парах. | 1 | Совершенствование |
| 78 |  |  | Баскетбол | Передача двумя руками от груди в парах. | 1 | Совершенствование |
| 79 |  |  | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты и остановки. | 1 | Обучение |
| 80 |  |  | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты и остановки. | 1 | Совершенствование |
| 81 |  |  | Волейбол | Варианты подач. | 1 | Обучение |
| 82 |  |  | Волейбол | Варианты подач. | 1 | Обучение |
| 83 |  |  | Волейбол | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный |
| 84 |  |  | Волейбол | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный |
|  | | | **Легкая атлетика.** |  | **21** |  |
| 85 |  |  | Спринтерский бег | Старт с опорой на одну руку. | 1 | Обучение |
| 86 |  |  | Спринтерский бег | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | 1 | Комбинированный |
| 87 |  |  | Спринтерский бег | Стартовый разгон. | 1 | Комбинированный |
| 88 |  |  | Эстафетный бег | Бег с эстафетной палочкой. | 1 | Комбинированный |
| 89 |  |  | Эстафетный бег | Встречная эстафета с палочкой. | 1 | Комбинированный |
| 90 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Прыжков  в длину с места и с 11-15 шагов разбега. | 1 | Обучение |
| 91 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Прыжков  в длину с места и с 11-15 шагов разбега. | 1 | Совершенствование |
| 92 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Отталкивание, полет. | 1 | Обучение |
| 93 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Отталкивание, полет. | 1 | Обучение |
| 94 |  |  | Метание мяча | Метание мяча на дальность. | 1 | Комбинированный |
| 95 |  |  | Метание мяча | Метание мяча на дальность. | 1 | Комбинированный |
| 96 |  |  | Кроссовая подготовка | Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный |
| 97 |  |  | Кроссовая подготовка | Развитие выносливости, бег до 8 мин. | 1 | Комбинированный |
| 98 |  |  | Кроссовая подготовка | Развитие выносливости, бег до 9 мин. | 1 | Комбинированный |
| 99 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег (10 мин). | 1 | Комбинированный |
| 100 |  |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег (12 мин). | 1 | Комбинированный |
| 101 |  |  | Бег по пересеченной местности | Чередование бега с ходьбой. | 1 | Комбинированный |
| 102 |  |  | Бег по пересеченной местности | Чередование бега с ходьбой. | 1 | Комбинированный |
| 103 |  |  | Спринтерский бег | Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 | Комбинированный |
| 104 |  |  | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | Комбинированный |
| 105 |  |  | Спринтерский бег | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный |

**СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.**

*Основы знаний о физической культуре* --------------------------- 1 ч.

Основные вопросы здорового образа жизни. Основы гигиенических знаний. Основы навыков при занятие ФК и спортом. Олимпийское движение.

*Спортивные игры*------------------------------------------------------- 32 ч.

Баскетбол. Волейбол.

*Гимнастика с элементами акробатики*------------------------------ 18 ч.

Гимнастика. Акробатика. Висы и упоры. Строевые упражнения.

*Лёгкая атлетика* ----------------------------------------------------------- 34 ч.

Спринтерский бег. Метание. Прыжки. Длительный бег. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности.

*Лыжная подготовка*----------------------------------------------------- 20 ч.

Лыжная подготовка.

Итого --------------------------------------- 105 ч.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

1. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. 5 - 9 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2009 г.
2. Физическая культура: 5-7 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений / под ред. М.Я Виленского. – 4-е изд., испр.- М: Просвещение, 2008 г.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / под ред. В.И.Лях, Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение, 2007 г.
4. Физическая культура: 5-9кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007 г.

**Материально - техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| Стенка гимнастическая | 1 |
| Козел гимнастический | 1 |
| Скамейка гимнастическая | 1 |
| Гантели | 2 |
| Маты гимнастические | 6 |
| Мяч набивной 1 кг | 3 |
| Скакалка гимнастическая | 12 |
| Мяч малый (мягкий) | 1 |
| Обруч гимнастический | 4 |
| Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | 2 |
| Мячи баскетбольные | 5 |
| Стойки волейбольные универсальные | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Мячи волейбольные | 2 |
| Мячи футбольные | 4 |
| Комплект лыж | 43 |
| Ботинки для лыж ( пара ) | 10 |
| Коньки | 23 |
| Стол теннисный | 1 |
| Сетка теннисная | 2 |
| Ракетка теннисная (пара) | 5 |
| Шарики теннисные | 10 |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря | 1 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Уровень | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с. | 6,2 | 5,8 | 5,5 | 6,5 | 6,1 | 5,8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м, с. | 11,5 | 10,5 | 10,0 | 11,5 | 10,7 | 10,3 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 145 | 165 | 175 | 140 | 155 | 165 |
| 4 | Выносливость | Бег 1000 м.(мальчики), 500 м. (девочки) | 5,15 | 4,45 | 4,20 | 2,80 | 2,55 | 2,22 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см. | 3 | 6 | 10 | 8 | 11 | 14 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики) кол-во раз; сгибание и разгибание рук в упоре ( девочки) | 4 | 6 | 8 | 5 | 10 | 15 |