**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2»**

**«РАССМОТРЕНО» «СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

**Руководитель ШМО Заместитель директора Директор МОУ СОШ №2**

**Протокол заседаний ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. Приказ от\_\_\_\_\_\_2015г.\_\_\_**

**от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. №\_\_\_**

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 6 а, б классов**

Программа рассчитана на 105 часов

Составитель рабочей программы Ложкина В.Г.

г.Радужный 2015год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" 6 класс разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ МО и Н РФ от 05.03.2004 г № 1089 ), на основе примерной программы по предмету "Физическая культура", утвержденной Министерством образования РФ , комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, разработанной под руководством В.И.Лях, утвержденной Министерством образования Российской Федерации, основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №2 на 2015- 2016 учебный год. (приказ №582от27.08.2015г).

**ЦЕЛИ:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ :**

1.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;

2. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

3.Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

4. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом (2004 года) на ступени основного общего образования отведено на изучение предмета «Физическая культура», в 6 классе - 105 часов (3 часа в неделю)

**Результаты образовательной деятельности**

**1. Общеучебные умения и навыки (компетенции).**

**В познавательной деятельности**:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций

**В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.)

**В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

**Специальные умения и навыки.**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

В соответствии с письмом Министерства образования РФ от 31.10.2003 № 13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных к медицинским группам» обучающиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок; удлинение сроков сдачи контрольных нормативов с дифференцированной оценкой.

**2. Требования к уровню подготовки .**

Обучающиеся должны **знать /понимать**:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- психически правильно осуществлять двигательные движения избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Использовать приобретение знаний и умений практической деятельности и повседневной жизни для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* выбора и формирования здорового образа жизни.

**Особенности рабочей программы.**

Особенностью рабочей программы является повышенный объем двигательной активности учащихся, который реализуется через увеличение количества уроков физической культуры с двух до трех часов в неделю, исходя из условия крайнего севера. Третий час физкультуры используется:

* для сохранения и укрепления здоровья учащихся, посредством проведения занятий по ОФП (общей физической подготовке) на развитие двигательных качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростных качеств
* для обучения игре в настольный теннис, бадминтон.

###### В связи с отсутствием условия для организации занятий физической культурой в индивидуальном режиме учащиеся подготовительной и специальной физкультурной групп занимаются в составе класса в условиях классно-урочной системы. При этом снижен объем и интенсивность учебной физической нагрузки, и применяется сниженный уровень требований к оценке результатов, а также увеличены временные рамки выполнения физических упражнений и заданий.

**Формы организации учебного процесса:**

1. индивидуальные, групповые, фронтальные
2. внеклассные
3. самостоятельные

**Применяемые технологии:**

1.доровьесберегающие

2.игровые

3.информационные

4.личностно-ориентированная

**Формы текущего контроля:**

1.наблюдение

2.техника выполнения упражнения

3.двигательная активность на уроке

**Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.**  
  
Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.   
  
Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности. 

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями ( умениями и навыками).**  
  
Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.   
  
Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   
  
Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.   
  
Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. 

**Критерии оценки успеваемости по основам знаний.**  
  
Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.   
  
Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.   
  
Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ n/n*** | ***Разделы учебной программы*** | ***Количество часов по четвертям*** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1** | ***Основы знаний о физической культуре*** | **В процессе уроков** | | | |
| **2** | ***Легкая атлетика (30)*** | **15** |  |  | **15** |
| **3** | ***Спортивные игры (42)*** | **12** |  | **18** | **12** |
| **4** | ***Гимнастика с элементами акробатики (21)*** |  | **21** |  |  |
| **5** | ***Лыжная подготовка (12)*** |  |  | **12** |  |
| **Итого** | | **27** | **21** | **30** | **27** |
| **105 часов** | | | |

**Содержание рабочей программы**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков).** Развитие физической культуры в современном обществе. Новые формы физической культуры и спорта. Двигательный режим***.***

История Олимпийских игр, их значение. Современные Олимпийские игры. Победители и призеры Олимпийских игр ХМАО-Югры.

Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Помощь при ушибе, при растяжении. Врачебный контроль. Самоконтроль. Режим питания, питьевой режим.

Правила соревнований по легкой атлетике, спортивным играм /волейбол, баскетбол, футбол/

**Легкая атлетика (30 часов). *Бег*.** Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м. Бег на длинные дистанции- от 1000м до 3000м. ***Прыжки***. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с места в длину, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки через скамейки, нарты, скакалку, напрыгивания на скамейку. Тройные , пятерные прыжки с места. ***Метание.*** Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель.

1.Закрепление и совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину , метаний.

2.Развитие кондиционных и координационных способностей.

3.Воспитание морально- волевых качеств.

**Акробатика, элементы гимнастики (21 час).** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической стенке, скамейке. Опорный прыжок через коня. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату .Акробатические комбинации. Упражнения в равновесии.

**1**.Закрепление и совершенствование техники гимнастических упражнений.

**2.** Развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**3.**Воспитание волевых качеств, формирование красивой осанки, фигуры, походки, движений.

**Спортивные игры (42часа)**

**Волейбол**. Правила игры. Прием передачи мяча на месте в движении. Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча стоя спиной к сетке. Учебные игры в волейбол. Игровые задания.

**Баскетбол.** Правила игры**.** Остановка шагом и прыжком**.** Повороты на месте. Ловля и передача двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Выбивание мяча. Перехват мяча. Стойка защитника. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебная игра.

**Футбол.** Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подьема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Отбор мяча. Выбивание. Перехват. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые действия. Игра в защите. Учебная игра.

**.**Закрепление и совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов , владения мячом, защитных действий.

**2.**Развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов.

**3.**Воспитание нравственных и волевых качеств.

**Лыжная подготовка (12 часов).**.Попеременный двухшажный ход.. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах до 4 км.. Техника конькового хода.(ознакомление).Игры на лыжах.

**1.**Закрепление техники передвижений на лыжах.

**2.**Развитие координации движений.