**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 6 А класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа создана на основе ОП ООО КШИ №2 с учетом требований ФГОС.

-Примерной программой основного общего образования по физической культуре ;с изменениями( Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015

г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

(распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.)

-Авторской программой Физическая культура 5-9 классы под редакцией В.И. Лях

М.: Просвещение 2014 год:

-УМК: Виленский, М.Я.Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. –М. : Просвещение, 2014 г

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 6 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 6 кл. Программа рассчитана на 70 часов в год, 2 часа в неделю при пятидневной учебной неделе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного об­разования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

***Цель***:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической куль­туры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основном общем и среднем общем образовании данная цель конкрети­зируется: учебный процесс направлен на формирование *ус­тойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

**Задачи физического воспитания учащихся 6 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному 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 о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления 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.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Выпускник научится в 6 классе для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом уровне:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Раздел 2. Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре, история физической культуры***.*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка.

Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

.

**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, физкульт-пауз (подвижных перемен).

**Гимнастика с основами акробатики***.* .

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.*.*..

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу, техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр..

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых особенностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Требования и нормы комплекса ГТО.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Общее количество часов на изучение |
| 1 | Знания о физической культуре | Процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 17 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 4 | футбол | 12 |
| 5 | Баскетбол | 17 |
| 6 | Волейбол | 12 |
| 7 | Итого | 70 |

**Формы организации учебных занятий:**

1) уроки физического воспитания;

2) подвижные игры, физкультурные минутки;

3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);

4) спортивные соревнования и праздники;

5)формы физического воспитания в семье ;

6)самостоятельные (домашние) занятие, физические упражнения.

В школе уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью,

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного мастерства могут планироваться, как смешанные (с решением нескольких задач) и как одноцелевые (с решением одной задачи).

Типовая направленность уроков предусматривает учёт природно-климатических условий региона. В летне-осенней (1 четверть) и весенне-летний (4 четверть) периоды уроки физической культуры носят комбинированный характер с преимущественным соединением средств лёгкой атлетики и спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол). В осенне-зимний и весенний периоды уроки будут одновидовые( лыжная подготовка и спортивная гимнастика).

**Виды учебной деятельности**

* рассказ
* показ
* выполнение задании под контролем учителя
* указание ошибок и их исправление
* самостоятельное выполнение заданий
* выполнение заданий на оценку
* спортивные и подвижные игры

**Тематическое планирование**

**6а класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| **6 а** | **6 а** |
| **1** | **Легкая атлетика 9 часов**  Инструктаж по ТБ.  Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. | 1 | 3.09.2019 |  |
| **2** | Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | 1 | 4.09.19 |  |
| **3** | Бег на короткие дистанции. **Бег на 30 м.(тест - м.: 5,1-5,6-6,1сек.).**  Метание мяча на дальность. | 1 | 10.09.19 |  |
| **4** | **прыжки в длину с места (м.: 185-165-155 см).**  Метание мяча на дальность. | 1 | 11.09.19 |  |
| **5** | Бег на средние дистанции. Метание мяча на  дальность. | 1 | 17.09.19 |  |
| **6** | **метание мяча на дальность (м.: 35-30-25 м).**  Прыжки в длину способом «согнув ноги». | 1 | 18.09.19 |  |
| **7** | **бег на 60 м. на результат (м.: 9,8-10,4-11,1 сек..).**  Прыжки в длину способом «согнув ноги». | 1 | 24.09.19 |  |
| **8** | **прыжки в длину способом «согнув ноги»**  **(м.: 340-320-270 см.).**  Бег на средние дистанции | 1 | 25.09.19 |  |
| **9** | **бег 1500 м. на время (м.: 7.30-7.50-8.10 мин. сек.)**  Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 | 1.10.2019 |  |
| **10** | **Гимнастика с элементами акробатики**  **11 часов.**  Инструктаж по ТБ.  Осанка человека.  Акробатические  элементы (кувырки, стойка на лопатках). | 1 | 2.10.19 |  |
| **11** | Строевая подготовка (команды «Шире шаг», «Короче шаг», повороты на месте.  Лазание по канату в два приема.  Акробатические  элементы (кувырки, стойка на лопатках, мост). | 1 | 8.10.19. |  |
| **12** | Опорный прыжок  через козла в ширину согнув ноги (м.) и ноги врозь (д.).  Акробатические элементы. | 1 | 9.10.19 |  |
| **13** | Строевые упражнения.  Опорный  прыжок через козла в ширину.  Акробатические элементы (кувырки, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, переворот боком) | 1 | 15.10.19 |  |
| **14** | Упражнения на перекладине.  **Текущий контроль Тест на гибкость:**  **наклон вперед из седа ноги врозь на полу (м.: 10-8-6 см.).** | 1 | 16.10.19 |  |
| **15** | Упр. на перекладине (висы и упоры).  Акробатические соединения.  **КУ – поднимание ног до угла 90 градусов на шведской стенке (м.: 25-21- 18раз; ).** | 1 | 22.10.19 |  |
| **16** | Опорные прыжки согнув ноги  через козла в ширину.**-подтягивание на перекладине *из виса (м),*  (м.: 7-5-4 раз). Текущий контроль** | 1 | 23.10.19 |  |
| **17** | Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Опорный прыжок согнув ноги через козла  ширину (высота 80 – 100 см.)  Акробатические соединения.  **- вис на перекладине на согнутых руках (м.: 30-20-15 сек.).** | 1 | 29.10.19 |  |
| **18** | **Контроль техники опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину.**  Акробатические соединения. | 1 | 30.10.19 |  |
| **19** | **Контроль техники лазанья по канату в два приема.**  Акробатические соединения.  Повторный инструктаж по ТБ. | 1 | 12.11.2019 |  |
| **20** | **Контроль техники акробатических соединений.** | 1 | 13.11.19 |  |
| **21** | **прыжки через скакалку за 1 минуту (м.: 115 -95 -80 раз).**  Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 19.11.19 |  |
| **22** | **Баскетбол 9 часов**  Инструктаж по ТБ.  Передачи мяча на месте и в движении.  Броски в движении. | 1 | 20.11.19 |  |
| **23** | Передвижение в защитной стойке.  Передача мяча и бросок в движении  Учебная игра. | 1 | 26.11.19 |  |
| **24** | Ведение мяча с изменением направления.  Броски в движении.  Броски с места со средних дистанций.  **сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз), м.: 20-15-10;**  Учебная игра. | 1 | 27.11.19 |  |
| **25** | Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.  Штрафные броски.  Учебная игра. | 1 | 3.12.2019 |  |
| **26** | **Челночный бег с ведением мяча 3 х 10 м. (тест).**  Броски с места со средних дистанций.  Учебная игра. | 1 | 4.12.19 |  |
| **27** | **поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.(кол-во раз), м.: 35-30-25;**  Броски со средних дистанций.  Учебная игра. | 1 | 10.12.19 |  |
| **28** | Броски в движении после ведения.  **Штрафные броски (тест).**  Учебная игра. |  | 11.12.19 |  |
| **29** | **Броски в движении после ведения(тест).**  Штрафные броски. **Текущий контроль**  Учебная игра. | 1 | 17.12.19 |  |
| **30** | Эстафеты с элементами баскетбола.  Броски со средних дистанций.  Учебная игра. | 1 | 18.12.19 |  |
| **31** | **футбол 12 часов.**  Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону | 1 | 24.12.19 |  |
| **32** | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема | 1 | 25.12.19. |  |
| **33** | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча Повторный инструктаж по Т.Б | 1 | 14.01.2020 |  |
| **34** | Ведение мяча, отбор мяча (техника) | 1 | 15.01.20 |  |
| **35** | Комбинации из освоенных элементов игры в футбол | 1 | 21.01.20 |  |
| **36** | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 1 | 22.01.20 |  |
| **37** | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения | 1 | 28.01.20 |  |
| **38** | Двусторонняя игра в футбол | 1 | 29.01.20 |  |
| **39** | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы | 1 | 4.02.2020 |  |
| **40** | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения | 1 | 5.02.20 |  |
| **41** | Комбинации из освоенных элементов игры в футбол  Двусторонняя игра в футбол | 1 | 11.02.20 |  |
| **42** | Ведение мяча, отбор мяча (закрепление) | 1 | 12.02.20 |  |
| **43** | **Волейбол10 часов.**  Инструктаж по ТБ. Верхняя прямая подача.  Стойки, перемещение по площадке. Передачи мяча сверху над собой  Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 18.02.20 |  |
| **44** | Терминология и правила соревнований по волейболу.  Прием и передачи снизу. Прием подачи снизу.  Учебная игра. | 1 | 19.02.20 |  |
| **45** | **челночный бег 3х10 м.**  Передачи мяча сверху над собой. Верхняя прямая подача.  Учебная игра. | 1 | 25.02.20 |  |
| **46** | Передачи мяча сверху.  Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 | 26.02.20 |  |
| **47** | Передачи мяча двумя руками сверху над собой.  Прием и передачи мяча снизу двумя руками.  Верхняя прямая подача.  Учебная игра. | 1 | 3.03.2020 |  |
| **48** | **Передачи мяча двумя руками сверху над собой (тест).**  Прием и передачи мяча снизу двумя руками.  Верхняя прямая подача.  Учебная игра. | 1 | 4.03.20 |  |
| **49** | **Передачи**  **мяча сверху двумя руками у стены (тест).**  Верхняя прямая подача.  Учебная игра. | 1 | 10.03.20 |  |
| **50** | **Передачи мяча снизу двумя**  **руками у стены ( тест -м.-10-8-6 раз).**  Верхняя прямая подача. Учебная игра  Текущий контроль | 1 | 11.03.20 |  |
| **51** | **-верхняя прямая подача (из 10 попыток).**  Учебная игра. | 1 | 17.03.20 |  |
| **52** | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.  Верхняя прямая подача.  Учебная игра. | 1 | 18.03.2020 |  |
| **53** | **Баскетбол 8 часов. Повторный** инструктаж по ТБ.  Передачи мяча в парах в движении. Броски с места с указанных точек.  Учебная игра (индивидуальные действия в защите и нападении). | 1 | 1.04.2020 |  |
| **54** | Броски мяча в движении.  Ведение мяча с сопротивлением.  Учебная игра. | 1 | 7.04.20 |  |
| **55** | Броски мяча в движении.  Ведение мяча с изменением направления  2 х 15 м.  Учебная игра. | 1 | 8.04.20 |  |
| **56** | **Броскив движении одной рукой от плеча(тест).**  Ведение мяча с изменением направления. 2х15 м.  Учебная игра. | 1 | 14.04.20 |  |
| **57** | **Ведение мячас изменением направления 2х15 м. (тест).**  Броски с места со средних дистанций.  Учебная игра. | 1 | 15.04.20 |  |
| **58** | Групповые взаимодействия в нападении в тройках. Штрафные броски.  Учебная игра. | 1 | 21.04.20 |  |
| **59** | **Штрафные броски** (тест).  Учебная игра. | 1 | 22.04.20 |  |
| **60** | Эстафеты с элементами баскетбола.  Учебная игра. | 1 | 28.04.20 |  |
| **61** | **Легкая атлетика 8 часов.**  Инструктаж по ТБ.  Бег на короткие дистанции. **Бег на 30 м. (тест).**  Прыжки в высоту способом «перешагивание. | 1 | 29.04.20 |  |
| **62** | **прыжок в высоту способом «перешагивание»**  **(М-115-105-95 см.;.).**  Бег на средние дистанции. | 1 | 5.05.2020 |  |
| **63** | Бег на средние дистанции.  Метание мяча на дальность. | **1** | 6.05.20 |  |
| **64** | **бег 1500 м.**  **(м.: 7.30-7.50-8.10 мин. сек.).**  Метание мяча на дальность. | 1 | 12.05.20 |  |
| **65** | **бег 60 м. (м.: 9,8-10,4-11,1 сек..**  Прыжки в длину способом «согнув ноги». | 1 | 13.05.20 |  |
| **66** | **прыжки в длину с разбега способом**  **«согнув ноги» (м.: 340 -320-270 см)** | 1 | 19.05.20 |  |
| **67** | **- метание**  **мяча на дальность (м.: 35 -30-25 ).**  Эстафетный бег. | 1 | 20.05.20 |  |
| **68** | Эстафетный бег 4х100 м.  Игра в футбол. | 1 | 26.05.20 |  |
| **69** | Эстафетный бег 4х100м.  Промежуточный контроль |  | 27.05.20 |  |
| 70 | Подведение итогов учебного года |  | 29.05.2020 |  |

Итого за год -70 ч.

**Критерии оценивания учащихся**

***6 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | | |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 370 | 350 | 330 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 |
| Поднимание туловища за 30с | 23 | 18 | 15 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 |
| Метание мяча на дальность | 28 | 25 | 23 |
| Челночный бег 3X10 | 8.3 | 8.9 | 9.6 |
| Бег 1000м | 4.40 | 5,20 | 6,10 |
| Бег 1500м | 8,00 | 8,30 | 9,00 |
| Бег 800м | 3,30 | 3,40 | 4,20 |
| Бег 400м | 1,20 | 1,30 | 1,50 |
| Бег 60м | 9,7 | 10,4 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.9 | 5,6 | 6,2 |
| Бег 2000м | 13.00 | 14.00 | 15.00 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

*Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
4. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

**Список литературы**

**(основной и дополнительной)**

1. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
2. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
3. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.