|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **«Рассмотрено»**  на заседании ШМО  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.Н.Туровец/ | **«Согласовано»**  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.  Зам. директора по УВР  МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.В. Рябинцева/ | **«Утверждаю»**  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.  Директор  МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.Н. Лепёхин/ | |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 6 класса**

**МОУ «Средняя общеобразовательная**

**школа № 1 г. Ершова Саратовской области»**

**Составитель:**

**Митин Александр Васильевич,**

учитель физической культуры

МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»

**Рассмотрено**

на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

**г. Ершов**

**2013 г.**

**Рабочая программа по физической культуре**

**6 класс**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования*,* разработана на основе программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы Б.Б Егорова, Ю.Е. Пересадина, для основной школы **(ОС «Школа 2100»)**.

На реализацию программы необходимо в 6 классе 102 часа, 3 часа еженедельно. Общее количество 102 часа

**I. Пояснительная записка**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личноссных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета- предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**II. Общая характеристика учебного предмета**

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати- двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климатогеографические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время дети имели возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

Для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, нацеленным на технологию проблемного диалога. Деление текста на рубрики позволяет научить школьников составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника Образовательной системы «Школа 2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно начинать пытаться ученику рассказывать незнакомые для него вещи. Он может быть даже заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать ребятам осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно начинают возникать вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае он может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

**III. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается в 6 классе по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 102 часа. В 6 классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основого общего образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эта- лонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослы- ми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**V. Содержание учебного предмета**

**Распределение программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | 6-й класс |
| **Естественные основы** | Весь год |
| **Социально – психологические основы** | Весь год |
| **Культурно – исторические основы** | Весь год |
| **Медико – биологические основы** | Весь год |
| **Волейбол. Баскетбол.** | 10 часов |
| **Гимнастика с основами акробатики** | 21 часа |
| **Легкая атлетика** | 50 часов  53 часа |
| **Лыжная подготовка.** | 21 часов |
| **Итого:** | **102 часа** |

**Естественные основы:** Опорно – двигательный аппарат и мышечная система. (Весь год)

**Социально – психологические основы:** Совершенствование физических способностей, влияние на ФР. Анализ техники ФУ, их освоение и выполнение по объяснению. (Весь год)

**Культурно – исторические основы:** ФК и ее значение в формировании ЗОЖ .(Весь год)

**Медико – биологические основы:** Водные процедуры (обливание, душ.) (Весь год)

**Тестирование физических способностей.**

**Волейбол. Баскетбол.**

Терминология. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение п/и и игровых занятий. (10 часов)

**Гимнастика с основами акробатики:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения приклад- ного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.(21 час)

**Легкая атлетика.** Терминология л/а. Правила и организация проведения соревнований по л/а. Т.Б. при проведении соревнований и занятий, помощь в судействе. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Т.Б. при проведении соревнований и занятий. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой под- вешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.(50 часов)

**Лыжная подготовка.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще- развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.(21 час)

**VI. Учебно-тематический план в 6 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название тем** | **Всего часов** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** *(Л)- Личностные УУД*  *(Р)- Регулятивные УУД*  *(П)- Познавательные УУД*  *(К)* ***-*** *Коммуникативные УУД* |
| **I** | **Легкая атлетика**  **Мониторинг** | **25 2** |  | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| 1-2 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Развитие скоростных качеств Обычный бег. Совершенствование техники высокого старта, технику низкого старта. Игра «вытолкни из круга», «линейная эстафета». | **2** | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. (Л) |
| 3-5 | Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Ходьба на носках, на пятках Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Обучение технике старта с опорой на одну руку, повторение технике низкого старта. Бег 60 м, 300 м. Игра «борьба за мяч», «защита булав». | 3 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. (Л)  Волевая саморегуляция. (Р) |
| 6-9 | Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники старта. Повторение техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м (к/т). Игра «мяч капитану», «невод». | 4 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Правильно выполнять движения при прыжках | Управление поведением партнера. (К)  Анализ объектов. (П) |
| 10-13 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Обучение технике метания мяча с разбега. . Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, к/т прыжка в длину с места. Игра «передал-садись» . | 4 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | Анализ объектов. (П) |
| 14-17 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Повторение техники метания мяча (150 гр.). Бег на 300 метров. К/т прыжок через скакалку (кол-во раз 1 мин.) | 4 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Анализ объектов. (П) |
| 18-20 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учет прыжков в длину с разбега. Зачетный забег 1000 м. | 3 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Управление поведением партнера. (К)  Анализ объектов. (П) |
| 21-23 | Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствовать технику метания мяча с разбега Учет метания мяча с разбега, учет прыжка в высоту. Игра «прыжок за прыжком», «эстафета». | 3 | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Действие смыслообразования. (П) Планирование сотрудничества с учителем. (К) |
| 24-25 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Зачетный забег 1500 м. Игра «охотники и утки», «перестрелка». | 2 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 500 м. | Нравственно-этическое оценивание. (Л)  Умение выражать свои мысли. (Р) |
| 26-27 | Мониторинг | 2 | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений Бегать с максимальной скоростью | Планирование промежуточных целей с учетом результатов. (Р) |
| **II** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |  |  |
| 28-29 | Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Положение тела человека. Основная стойка. Построение в колонну по одному, по два. Перестроение в шеренгу, в круг. Группировка. Обучение технике акробатических соединений. | 2 | Уметьбегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересечённой местности. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. (Л) |
| 30-31 | Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному, по два в движении. Группировка. Совершенствование технике кувырка назад в группировке. Совершенствование техники лазания по канату. | 2 | Уметьбегать в равномерном темпе до 4 минут. | Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей. (П) |
| 32-33 | Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Обучение техники кувырков вперед и назад слитно. Учет | 2 | Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов. (П) |
| 34-35 | Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повторение техники акробатических соединений. КУ наклон вперед сидя. Игра эстафета. | 2 | Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов. (П) |
| 36-37 | Зачем человеку мышцы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты  на право, налево. Закрепить технику акробатического соединения. Учет техники кувырка назад. | 2 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли. (Л) |
| 38-39 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Обучение техники передвижения по бревну. Учет по подтягиванию. | 2 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли. (Л) |
| 40-41 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с набивным мячом учет по подниманию туловища из положения лежа. Обучение техники передвижения по бревну. Учет по подтягиванию. | 2 | Уметьвыполнять строевые команды;  выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации | Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации. (П) |
| 42-43 | Закаливание. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты  на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!». ОРУ с предметами. Учет техники акробатического соединения. Упражнения на бревне. | 2 | Уметьвыполнять строевые команды;  выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации | Управление поведением партнера. (К)  Анализ объект. (Л) |
| 44-45 | Развитие координационных способностей Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Обучение, техники соскока с бревна прогнувшись. Учет лазания по канату. Закрепить технику опорного прыжка. Учет. Игра | 2 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли. (Л) |
| 46-47 | Положение тела человека. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Обучение техники простейшего соединения на бревне. Контрольный учет- мост. Закрепить технику опорного прыжка. Учет. Игра | 2 | Различать и выполнятьстроевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | Оценка качества и уровня усвоения. (Р)  Анализ объектов. (Л) |
| 48 | Ходим строем. Развитие силовых способностей. Совершенствование техники перелазания через коня, бревно. Закрепить технику опорного прыжка через коня. Учет по подтягиванию | 1 | Описыватьтехнику разучиваемых акробатических упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция. (Л) |
| **I I I** | **Лыжная подготовка.** | **21** |  |  |
| 49-51 | Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Игры на свежем воздухе. | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности. | Контроль в форме сличения с эталоном. (Р)  Выделение и формулирование учебной цели. (П) |
| 52-54 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ходы. Игры на свежем воздухе | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности. | Контроль в форме сличения с эталоном. (Р)  Выделение и формулирование учебной цели. (П) |
| 55-57 | Повторение техники спусков и подъемов. Катание на лыжах. Игры на свежем воздухе «танки», «гонки за флажками». | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности. | Контроль в форме сличения с эталоном. (Р) Выделение и формулирование учебной цели. (П) |
| 58-60 | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Повторение подъема «елочкой», поворота «упором», торможению «плугом». | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности | Контроль в форме сличения с эталоном. (Р) Выделение и формулирование учебной цели. (П) |
| 61-63 | Контрольный учет попеременного и одновременного двухшажного хода, подъемов, спусков, поворотов. | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности | Контроль в форме сличения с эталоном. (Р) Выделение и формулирование учебной цели. (П) | | |
| 64-66 | Совершенствование изученных лыжных ходов, подъема «елочкой», торможение «упором», поворота «упором». | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности | Контроль в форме сличения с эталоном. (Р) Выделение и формулирование учебной цели. (П) | | |
| 67-69 | Контрольный учет бега на лыжах 2 км.  Бега на лыжах 3 км. Без учета времени. | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности | Контроль в форме сличения с эталоном. (Р) Выделение и формулирование учебной цели. (П) | | |
| **IV** | **Подвижные и спортивные игры** | **10** |  |  | | |
| 70-71 | Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей Повторение техники элементов баскетбола. | 2 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. (Л) Планирование сотруднечества с учителем и сверстниками. (К) | | |
| 72-73 | Развитие координационных способностей. Обучение техники передачи мяча одной рукой, двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами. | 2 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр | Анализ объектов. (Л) | | |
| 74-75 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Повторение техники бросков мяча по кольцу. Игра в баскетбол. Учет бросков мяча по кольцу. | 2 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр | Управление поведением партнера. Коррекция. (К) | | |
| 76-77 | Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Повторение технике ведения мяча на месте, правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра в баскетбол. | 2 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр | Управление поведением партнера. Коррекция. (К) | | |
| 78-79 | Развитие координационных способностей. Учет технике ведения мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Совершенствовать бросок после ведения, вырывание мяча. Учет. Игра | 2 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр; в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола. | Управление поведением партнера. Коррекция. (К) | | |
| **V** | **Кроссовая подготовка** | **13** |  |  | | |
| 80 | Инструктаж по Т.Б Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Управление поведением партнера. (К)  Поиск и выделение необходимой информации. (П) | | |
| 81-82 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Строевые упражнения. Совершенствование прыжков в высоту с разбега | 2 | Проявлятьбыстроту и ловкость во время игры. | Волевая саморегуляция. (Р) | | |
| 83-84 | Развитие выносливости. Понятие скорость бега Учет прыжков в высоту с разбега. Старт из упора присев. Игра перестрелка | 2 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Волевая саморегуляция. (Р) | | |
| 85-86 | Равномерный бег 5 минут. Учет по челночному бегу. Обучение техники бросков и ловли мяча. Старт из положения сидя. Бег 30 м. с максимальной скоростью. | 2 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения. (Л) | | |
| 87-88 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 30 м, ходьба 100 м). Учет- по бегу на 100 метров, прыжки в длину с места, подтягивание. | 2 |  | Управление поведением партнера. (К) | | |
| 89-90 | Развиваем выносливость. Равномерный бег 7 минут. Учет- прыжки через скакалку 1 мин. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Повторение стартов из различных положений. Учет по бегу на 500 метров. | 2 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному  выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Сотруднечество с учителем и сверстниками. (К) Анализ объектов. (Л) | | |
| 91-92 | Развитие выносливости. Равномерный бег 8 минут. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м. Учет по бегу на 1000 метров. | 2 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. | Сотруднечество с учителем и сверстниками. (К) Анализ объектов. (Л) | | |
| **VI** | **Легкая атлетика**  **Мониторинг** | **8**  **2** |  |  | | |
| 93-94 | Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Ходьба на носках на пятках. Повторение техники прыжков в длину с разбега. Повторение техники метания мяча с разбега. | 2 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | Ценностно-смысловая ориентация. (Л) Анализ объектов учащихся. (Л) | | |
| 95-96 | Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Стартовое ускорение и финиширование. КУ бега на 60 м. Игра «Два берега» Физическая культура в Древности (повторение). | 2 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | Коррекция. (Р) | | |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Учет по челночному бегу с низкого старта. Учет прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. | 2 | Уметьбегать в равномерном темпе | Оценка качества и уровня усвоения. (Р) | | |
| 99-100 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге. Учет по метанию мяча. Встречная эстафета Задание на каникулы. Беседа:»Правила поведения во время купания в открытых водоемах летом» | 2 | Уметьбегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега. | Оценка качества и уровня усвоения. (Р) | | |
| 101-102 | Мониторинг | 2 | Уметьбегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега. | Оценка качества и уровня усвоения. (Р)  Классификация объектов. Анализ объектов. (П) | | |
|  | **Итого** | **102** |  |  | |

**VII. Планируемые результаты достижения обучающимися требований к результатам освоения основной образовательной программы**

В результате обучения в 6 классе:

   начнут отличать оздоровительный режим физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений от других режимов;

   начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

   вспомнят из начальной школы о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

**Обучающиеся:**

         освоят вторичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;

         научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;

         вспомнят правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

         научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

         научатся выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

         приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать всеми способами; будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

         освоят навыки организации и проведения спортивных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия.

**Знания о физической культуре**

***Обучающиеся научится:***

        ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвиж­ных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

        раскрывать на примерах (из истории, в том числе род­ного края, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

        ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быст­роту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

        организовывать места занятий физическими упражнени­ями и подвижными играми (как в помещении, так и на от­крытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреж­дения травматизма во время занятий физическими упражне­ниями.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

     выявлять связь занятий физической культурой с тру­довой и оборонной деятельностью;

     характеризовать роль и значение режима дня в со­хранении и укреплении здоровья; планировать и корректи­ровать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

***Обучающиеся научатся:***

        отбирать и выполнять комплексы упражнений для ут­ренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изучен­ными правилами;

        организовывать и проводить подвижные и спортивные игры и сорев­нования во время отдыха на открытом воздухе и в помеще­нии (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать прави­ла взаимодействия с игроками;

        измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их ди­намикой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

     вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкульт­минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуаль­ных занятий, результатов наблюдений за динамикой ос­новных показателей физического развития и физической подготовленности;

     целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических ка­честв;

     выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся научится:***

        выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­ческих качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

        выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

        выполнять организующие строевые команды и приёмы;

        выполнять акробатические упражнения (кувырки, стой­ки, перекаты);

        выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

        выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

        выполнять игровые действия и упражнения из подвиж­ных игр разной функциональной направленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

      сохранять правильную осанку, оптимальное телосло­жение;

      выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

      играть в баскетбол, футбол и волейбол по правилам;

      выполнять тестовые нормативы по физической под­готовке;

      выполнять передвижения на лыжах.

**VIII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Спортивные снаряды и инвентарь:**

- Баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи , мячи для метания

- Спортивные маты

- Бревно

- Перекладина

- Канат

- Волейбольная сетка

- Стойки для прыжка в высоту

- Беговая дорожка

- Шведская стенка

-Скакалки, обручи

- Свисток

**Литература:**

- Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования (2010 год)

- Примерная программа основного общего образования. Физическая культура. –М.: Просвещение, 2010.(Стандарты второго поколения).