**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Коношская средняя школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рекомендована методическим****объединением учителей физической культуры и ОБЖ****от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015года,** **протокол №** | **УТВЕРЖДЕНА****приказом директора МБОУ «Коношская СШ» №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 года** |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**6А класс**

**Срок реализации программы 1 год**

**Составлена на основе примерной программы по физической культуре авторской программы для учащихся 1-11 классов, В.И.Лях ,А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010 г.**

 **Составитель программы:**

**Мышова Юлия Александровна**

**Коноша**

 **2015 год**

 **Раздел 1. Пояснительная записка.**

На изучение курса отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

 **Общая характеристика учебного предмета**

**1.** Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культурой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, значения и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач:**

 - укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;

 - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

 - развитие координационных и кондиционных способностей;

 - обучение основам базовых видов двигательных действий;

 - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

 - углублённое представление об основных видах спорта;

 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видом спорта в свободное время;

 - формирование адекватной оценки собственных физических способностей;

 - содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

 **2.** Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М,: Просвещение, 2010 год), физкультура 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёх часовой программе / авт. – сост. В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2009 г.

 **3.** Программа для 6 классов рассчитана на 102 часа при трёх разовых занятиях в неделю.

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной.** В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

 **Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре (6классах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)****6класс** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 |
| **2** | ***Вариативная часть*** | **19** |
| 2.1 | Баскетбол  | 18 |
| 2.2 | Элементы футбола | 8 |
|  | **ИТОГО:** | **102** |

**Распределение учебных часов**

**на виды программного материала**

**для 6 класса по четвертям**

 **Задачи:**

 **1. Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; осваивать и совершенствовать технику двигательных действий базовых видов спорта; содействовать организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с общеукрепляющей и обучающей направленностью.

 **2. Оздоровительные:**  развивать функциональные возможности организма, основные физические качества; оказывать разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей и укрепление здоровья.

 **3. Воспитательные:** воспитывать целостные ориентации на здоровый образ жизни, внутреннюю дисциплинированность, аккуратность.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс  | № П/П | Разделы программы | Учебные часы | 1-ячетверть | 2-ячетверть | 3-ячетверть | 4-ячетверть |
| **1** | **БАЗОВАЯ ЧАСТЬ** |
| 5кл. | 1.1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 1.2 | Лёгкая атлетика  | 18 | 9 |  |  | 9 |
| 1.3  | Гимнастика с элементами акробатики  | 12 |  | 12 |  |  |
| 1.4 |  Волейбол  | 16 |  | 12 |  | 4 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 |  |  | 30 |  |
| **2** | **Вариативная часть** |
| 2.1 | Баскетбол  | 18 | 11 |  |  | 7 |
|  | 2.2 | Элементы футбола | 8 | 4 |  |  | 4 |
| **Итого:**  | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |

 **Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | М | Д |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)  | 9,8 | 10,3 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, с; | 12 | - |
| Прыжок в длину с места (см); | 180 | 165 |
| Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, количество раз;  | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м | 10.00 | 10,20 |
| Передвижение на лыжах 2000 м; | 16,3 | 21,00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

 Двигательные умения, навыки и способности:

в циклических и ациклических локомоциях:

 - с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения высокого старта;

 - в равномерном темпе пробегать до 12 минут после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину;

 - выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» Выполнять лыжные ходы предусмотренные программой с прохождением дистанции в равномерном темпе до 2000 м.

 В метаниях на дальность и на меткость:

 метать малый мяч 150 г с места и 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в вертикальную цель 1×1 с расстояния 6 метров (девочки) и 8 метров (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях:

 выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках, мост.

В спортивных играх:

 играть в одну из спортивных (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность:

должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:**

 участвовать в соревновании по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в высоту с разбега,

 метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 **Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | 6 класс |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,1 | 5,3 | 5,8 |
| 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 8,3 | 9,0 | 9,3 |
| 8,8 | 9,6 | 10,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 195 | 160 | 150 |
| 165 | 150 | 140 |
| 4 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 110 | 100 | 90 |
| 125 | 120 | 110 |
| 5 | Подтягивания, из виса, вис лёжа (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 19 | 17 | 14 |
| 6 | Шестиминутный бег | 1300 | 1000 | 800 |
| 1200 | 900 | 700 |

 ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

 **2. Учебно – тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Содержание учебной темы** | **Практические виды** **занятий** | **Реализация регионального компонента** |
| 1 | **Основы знаний** | в процессе урока | - Терминология л/а;- Правила безопасности по л/а, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке;- Правила и организация проведений соревнований по л/а - Подготовка мест занятий;- Помощь в судействе;- Терминология гимнастических упражнений; - Основы выполнения гимнастических упражнений;- Терминология избранной спортивной игры и техники владения мячом;- Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;- Приёмы закаливания; |  | - |
| 2 | **Лёгкая атлетика** | 18 | 1. Спринтерский бег, эстафетный бег;2. Прыжок в длину с разбега;4. Прыжок в высоту;3. Метание малого мяча в цель и на дальность; | - бег 30, 60 м;- прыжки в длину с разбега;-прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега;- прыжок в длину с места;- метание мяча на дальность и в цель;- подтягивание на перекладине. | 2 часаРусская народная игра «Лапта» |
|  |  |  |  | **7** | **1** |
| 3 | **Гимнастика**  | 12 | 1. Висы и упоры. Строевые упражнения;2. Опорный прыжок. Строевые упражнения;3. Акробатика;4. Лазание по канату;5. Гимнастическая полоса препятствий; | - оценка выполнения техники кувырка вперёд, кувырка назад; - стойка на лопатках;- «мост» из положения, лёжа на полу;- опорный прыжок (соскок прогнувшись);- лазание по канату;- акробатическая комбинация из 3-4 элементов; | - |
|  |  |  |  | **6** |  |
| 4 | **Лыжная подготовка** | 30 | 1. Попеременный двухшажный ход;2. Одновременный двухшажный ход;3. Одновременный бесшажный ход;4. Подъёмы, спуски;5. Торможение и повороты;6. Лыжные гонки 1 км;7. Прохождение в медленном темпе до 3000 км;8. Игры на лыжах. | - Попеременный двухшажный ход;- Одновременный двухшажный ход;- Одновременный бесшажный ход;- Техника подъема «елочкой», спуск в средней стойке через воротца из палок;- Техника торможения «плугом»;- Лыжные гонки на дистанцию 1000 м девочки, 2000 м мальчики. | 16 часов - Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.- Основы лыжных ходов (одновременные: бесшажный, двухшажный)-Совершенствование бесшажного хода- Одновременный двухшажный ход.- Спуски и подъёмы;- Спуски и подъёмы;Основы лыжных ходов- Торможение «плугом».- Спуски и подъёмы;Торможение.- Торможение «полуплугом»;Основы лыжных ходов.- Спуски Подъем «елочкой»- Прохождение дистанции на выносливость- Прохождение дистанции 1,2 км на время.**-** Повороты.**-** Повороты переступанием**-**Круговая эстафета**-**Преодаление бугров и впадин. |
| 5 | **Всего:** |  |  |  **6** | **16** |
|  | **Спортивные игры** |  |  |  |  |
|  | Баскетбол  | 17 | 1. Техника передвижения, остановок и стоек;2. Ловля и передача мяча;3. Ведение мяча;4. Техника броска мяча; | - оценка техники ловли и передачи мяча;- оценка техники ведения мяча;- оценка техники броска мяча одной и двумя руками с места и в движении.-оценка штрафного броска.-оценка техники ведения два шага бросок в кольцо. |  |
|  |  |  |  | **4** |  |
|  | Волейбол | 16 | 1. Стойка и перемещение игрока;2. Передача мяча сверху двумя руками;3. Приём мяча снизу двумя руками;4. Верхняя прямая подача с 3-6 м;  | - оценка техники выполнения стойки и перемещения;- оценка техники передачи мяча двумя руками сверху;- оценка техники приёма мяча снизу двумя руками;- оценка техники нижней прямой подачи; |  |
|  |  |  |  | **4** |  |
| 6 | Совершенствование элементов футбола в процессе игры. | 9 | 1.Первая медицинская помощь при травмах2.Тактические действия взаимопонимания во время учебной игры. Прием мяча, передачи, обводка (финты), удары по воротам, перемещения игрока; ведение мяча; остановка мяча; отбор мяча. | - ведение мяча;- остановка мяча подошвой;- удар внутренней стороной стопы; |  |
|  | **ВСЕГО:** | 102 |  |  | 18 |

**Раздел 3. Поурочное планирование по физической культуре 6класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  ***Тема урока*** | **Количество часов** | **Тематика практ. занятий** | **Регион. компонент** |
| 1. | **Лёгкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. *Спринтерский и эстафетный бег* | 1 |  |  |
| 2. | Высокий старт. Техника бега на короткую и длинную дистанции. | 1 |  |  |
| 3. | ***Зачёт****-бег 30м.* | 1 |  |  |
| 4. |  *Метание мяча на дальность.* | 1 |  |  |
| 5. | *Прыжок в длину с места.* | 1 |  |  |
| 6 |  *Прыжок в длину с разбега* | 1 |  |  |
| 7. | *Повторение прыжка в длину с разбега**Метание малого мяча* | 1 |  |  |
| 8 | ***Р.К-*** *игры «Лапта».****Зачёт*** *– метание мяча.* | 1 |  | **Р.К** игра «Лапта» |
| 9. | ***Зачёт*** *- прыжки в длину с разбега.**Кроссовая подготовка.* | 1 |  |  |
| 10. | **Баскетбол.** Инструктаж по технике безопасности по Правила игры в баскетбол.  | 1 |  |  |
| 11. | *Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**Техника ведения мяча.* | 1 |  |  |
| 12. | *Ловля и передача мяча от груди.* | 1 |  |  |
| 13. | ***Зачёт*** *- техника ведения мяча, остановок.* | 1 |  |  |
| 14. | *Тактика игры.* | 1 |  |  |
| 15. | ***Зачёт*** - *ловля и передача мяча в движении*  | 1 |  |  |
| 16. | *Техника бросков мяча* | 1 |  |  |
| 17. | ***Зачёт*** *- бросок мяча одной рукой и двумя руками с места и в движении.* | 1 |  |  |
| 18. | ***Зачёт****-правило игры.* | 1 |  |  |
| 19. | ***Зачёт*** - штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 20. | *Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.* | 1 |  |  |
| 21. | *Инструктаж по ТБ. по футболу. Совершенствовать приемы мяча, передачи.* | 1 |  |  |
| 22. | *Удары по мячу* | 1 |  |  |
| 23. |  *Остановка мяча.* | 1 |  |  |
| 24. | *Ведение мяча.* | 1 |  |  |
| 25. | **Гимнастика.** *Техника безопасности при занятиях на уроках на гимнастике и снарядах и уроках волейбола.*  | 1 |  |  |
| 26. | *Кувырк вперёд и назад.* | 1 |  |  |
| 27. | *Стойка на лопатках.* | 1 |  |  |
| 28. | *«Мост» из положения лёжа.* | 1 |  |  |
| 29. | *Опорный прыжок вскок в упор присев,**-соскок прогнувшись.* | 1 |  |  |
| 30. | ***Зачёт*** *- техника выполнения кувырка вперёд и назад.* | 1 |  |  |
| 31. | ***Зачёт -*** *стойка на лопатках, «мост из положения, лёжа»* | 1 |  |  |
| 32. | ***Зачёт -*** *вскок в упор присев.* | 1 |  |  |
| 33. | *Лазание по канату.**Гимнастическая полоса.*  | 1 |  |  |
| 34. | ***Зачёт –*** *подтягивание на перекладине.* | 1 |  |  |
| 35. | ***Зачёт****-* акробатическая комбинация из 3-4 элементов; *Висы.* | 1 |  |  |
| 36. | *Лазание по канату в три приёма.* | 1 |  |  |
| 37. | **Волейбол.** *Инструктаж по Т.Б.Правила игры.* | 1 |  |  |
| 38. | *Техника стойки игрока. Техника перемещения.* | 1 |  |  |
| 38. | *Техника приёма и передачи мяча.* | 1 |  |  |
| 40. | ***Зачёт –*** *правила игры.* | 1 |  |  |
| 41. | *Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте.* | 1 |  |  |
| 42. | *Передача мяча над собой.* | 1 |  |  |
| 43. | *Приём мяча снизу двумя руками* | 1 |  |  |
| 44. | *Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, освоение тактики игры.* | 1 |  |  |
| 45. | ***Зачёт*** - *техника приёма мяча снизу двумя руками;* | 1 |  |  |
| 46. | ***Зачёт*** - *техника передачи мяча двумя руками сверху;* | 1 |  |  |
| 47. | *Игра по упрощённым правилам* | 1 |  |  |
| 48. | *Учебно-тренировочная игра.* | 1 |  |  |
| 49. | **Лыжная подготовка.** *Техника безопасности при занятиях на уроках по лыжной подготовке* Р.К- История развития лыжного спорта в Архангельской обл. *Попеременный и одновременный двухшажный ход.* | 1 |  | Р.К- История развития лыжного спорта в Архангельской обл. |
| 50. | Р.К-Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. *Техника передвижений на лыжах.* | 1 |  | Р.К-Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. |
| 51 | *Попеременно двухшажый ход.* | 1 |  |  |
| 52. | ***Р.К. Зачёт-*** *одновременно двухшажного хода* | 1 |  | Р.К- Основы лыжных ходов (одновременные: бесшажный, двухшажный) |
| 53. | ***Зачёт****- бесшажного хода*  | 1 |  | Р.К- Основы лыжных ходов (одновременных) |
| 54. | **Зачёт**-*техника попеременного двухшажного хода* | 1 |  |  |
| 55. | **Зачёт**-*1000м.* Р.К- Способы преодоления препятствии. | 1 |  | Р.К- Способы преодоления препятствии(канав, кустов, обрывов, изгороди) |
| 56. | *Р.К- переход с шага на шаг.* | 1 |  | *Р.К-Совершенствование перехода с шага на шаг.* |
| 57. | *Р.К- Спуски и подъёмы* | 1 |  | *Р.К- Спуски и подъёмы* |
| 58. | *Спуск различными способами.* | 1 |  |  |
| 59. | *Повторение спусков и подъёмов.* | 1 |  |  |
| 60. | Р.К- торможение плугом. *Спуски и подъёмы Тест-теория.* | 1 |  | Р.К- торможение плугом.  |
| 61. | *Торможение различными способами.* | 1 |  |  |
| 62. | ***Зачёт -*** *техника подъёма «*ёлочкой». | 1 |  |  |
| 63. | *Техника передвижений на лыжах* | 1 |  |  |
| 64. | *Р.К-основы лыжных ходов**Спуски.* (в воротца из палок); | 1 |  | *Р.К-основы лыжных ходов.* |
| 65. | *Подъём «лесенкой»* | 1 |  |  |
| 66. | *Р.К-спуск со склона в средней стойке.* | 1 |  | *Р.К-спуск со склона в средней стойке.* |
| 67. | Р.К-встречные эстафеты без палок. *Торможение «плугом»* | 1 |  | Р.К-встречные эстафеты без палок.  |
| 68. | *Подъём «полуёлочкой»* | 1 |  |  |
| 69. | **Зачёт**- подъём в горку скользящим шагом;*Подъём « ёлочкой»* | 1 |  |  |
| 70. | **Зачёт**- повороты плугом на спуске. | 1 |  |  |
| 71. | *Одновременно одношажный ход.* | 1 |  |  |
| 72. | Р.К-***Зачёт***- Прохождение дистанции 1км. и 2 км. | 1 |  | Р.К- Прохождение дистанции 1км. и 2 км. |
| 73. | *Р.К-Повороты кругом и переступанием.* | 1 |  | *Р.К-Поворот кругом и переступанием.* |
| 74. | ***Зачёт***- Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  |
| 75. | *Р.К -Повороты переступанием в движении.* | 1 |  | *Р.К –поворот переступанием в движении.* |
| 76. | *Р.К- торможение «упором».* | 1 |  | *Р.К- торможение «упором»* |
| 77. | *Р.К-Преодоление бугров и впадин* | 1 |  | *Р.К-Преодоление бугров и впадин* |
| 78. | *Прохождение дистанции до 3000м. без учёта времени.* | 1 |  |  |
| 79. | ***Баскетбол****. Инструктаж по Т.Б. Техника перемещений и владение мячом.*  | 1 |  |  |
| 80. | *Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.* | 1 |  |  |
| 81. | ***Зачёт-*** ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 |  |  |
| 82. | *Тактика свободного нападения* | 1 |  |  |
| 83. | *Совершенствование тактики игры и игровые задания 2:1;3:1;3:2.* | 1 |  |  |
| 84. | *Игра по упрощённым правилам мини баскетбол.* | 1 |  |  |
| 85. | ***Зачёт****- ведение два шага бросок.* |  |  |  |
| 86. | ***Волейбол.*** *Передача мяча сверху.**Приём мяча снизу двумя руками* | 1 |  |  |
| 87. | *Повторение нижняя прямая подача.* | 1 |  |  |
| 88. | ***Зачёт -****передача мяча двумя руками над собой на месте.* *Приём мяча снизу двумя руками.* | 1 |  |  |
| 89. | *З****ачёт****-Приём мяча снизу двумя руками в парах.**Прямая подача сверху* | 1 |  |  |
| 90. | ***Л/а****. Повторение Т.Б. Техника прыжка в высоту* | 1 |  |  |
| 91. | *Р.К-Игра « Русская лапта». Бег с ускорением.* | 1 |  | *Р.К-Игра « Русская лапта».* |
| 92. | *Техника прыжка в высоту.* | 1 |  |  |
| 93. | *Спринтерский бег.* | 1 |  |  |
| 94. | ***Зачёт -*** *прыжок в высоту с 3-5шагов разбега* | 1 |  |  |
| 95. | *Повторение прыжка в длину с разбега* | 1 |  |  |
| 96. | ***Зачёт-****бег 60м. Прыжок в длину с разбега.* | 1 |  |  |
| 97. | *Повторение метание мяча.* | 1 |  |  |
| 98. | ***Зачёт-***. бег**1500 м - без учета времени**. История отечественного спорта. | 1 |  |  |
| 99. | **Элементы футбола****Т.б.** *Прием мяча, передач.* | 1 |  |  |
| 100 |  *Удары внутренней стороны стопы* | 1 |  |  |
| 101 | *Остановки мяча подошвой.* | 1 |  |  |
| 102. | *Ведение мяча.* | 1 |  |  |
|  | ***Всего:*** | **102** |  |  |
|  | ***Зачётов-*** | **37** |  | **18** |

|  |
| --- |
|  **Мальчики** |
|  **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | **190** | **180** | **170** |
| **2** | **Метание набивного мяча (см)** | **430** | **350** | **305** |
| **3** | **«Челночный бег» 4х9 м (сек.)** | **10.8** | **11.2** | **11.6** |
| **4** | **Прыжки со скакалкой за 1 мин.** | **90** | **80** | **70** |
| **5** | **Поднимание туловища за 1 мин.** | **40** | **35** | **30** |
| **6** | **Наклон вперёд сидя (см)** | **+9** | **+6** | **+4** |
| **7** | **Бег 60 м (сек)** | **9.8** | **10.4** | **11.1** |
| **8** | **Метание малого мяча 150г (м)** | **36** | **29** | **21** |
| **9** | **Подтягивание в висе (раз)** | **6** | **4** | **2** |
| **10** | **Ходьба на лыжах 2 км,****1000м** | **14.00****6.00** | **14.30****6.30** | **15.00****7.00** |
| **11** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **340** | **320** | **270** |
| **12** | **Кросс 1500 м (мин.,сек.)** | **8.00** | **8.20** | **8.40** |
|  |  |  |  |  |
| ****ДЕВОЧКИ**** |
| **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | **180** | **165** | **150** |
| **2** | **Метание набивного мяча (см)** | **355** | **300** | **250** |
| **3** | **«Челночный бег» 4х9 м (сек.)** | **11.2** | **11.4** | **11.8** |
| **4** | **Прыжки со скакалкой за 1 мин.** | **100** | **60** | **40** |
| **5** | **Поднимание туловища за 1 мин.** | **30** | **25** | **18** |
| **6** | **Наклон вперёд сидя (см)** | **+12** | **+9** | **+6** |
| **7** | **Бег 60 м (сек)** | **10.3** | **10.6** | **11.2** |
| **8** | **Метание малого мяча 150г (м)** | **23** | **18** | **15** |
| **9** | **Подтягивание в висе лёжа (раз)** | **14** | **9** | **7** |
| **10** | **Ходьба на лыжах 2 км****1000м** | **14.30****6.15** | **15.00****6.45** | **15.30****7.30** |
| **11** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **300** | **280** | **230** |
| **12** | **Кросс 1500 м. (мин.,сек.)** | **8.00** | **8.30** | **8.50** |

**Раздел 4. Основные требования к знаниям и умениям учащихся 6 класса по физической культуре.**

 **Учащиеся должны знать:**

 **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

 **- Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

 **-** **Социально-психологические основы:** решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

 *-* **Культурно-исторические основы***:* основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

 - **Приёмы закаливания**: воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

 - **Способы самоконтроля:** приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длинны тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры:** баскетбол, волейбол

**Волейбол 6 класс:** стойки и перемещения, передача сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, освоение тактики игры.

**Гимнастика с элементами акробатики:**

 **6класс:** освоение акробатических упражнений (кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лёжа акробатическая комбинация), опорный прыжок, висы и упоры, лазание по канату в три приёма, гимнастическая полоса.

**Лёгкая атлетика: 6класс** техника спринтерского бега, длительного бега, техника прыжка в длину способом согнув ноги, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность,

 Лыжная подготовка: 6 класс региональный компонент государственного стандарта общего образования Архангельской области. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный и бесшажный ходы, подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», торможение и поворот «плугом», повороты переступанием, прохождение дистанции 3, 3,5 км, игры: «остановка рывком», эстафета с передачей палок, с горки на горку.

 **Вариативная часть** включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

 **Баскетбол:**

 **6 класс** техника передвижения, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, ведение мяча, техника бросков мяча, техника защиты, тактика игры**.**

 **4.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

 **5.** Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренные школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Урок физической культуры должен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, формировать интерес у учащихся к занятиям физическими упражнениями, побуждать их к активной деятельности. При проведении уроков по физической культуре учитель применяет различные методы ведения урока:

 **-** фронтальный метод школьники выполняют одно и то же задание одновременно;

 **-** поточный метод учащиеся располагаются в колонну по одному и один за другим выполняют задания;

 **-** групповой метод учащиеся выполняют задания по группам. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо учитывать половые особенности занимающихся;

 **-** игровой методучащиеся осваивают или закрепляют учебный материал при выполнении игровых заданий или упражнений;

 **-** соревновательный метод освоение учебного материала осваивается или закрепляется по средствам соревнований или соревновательных упражнений.

 **Методика оценки успеваемости:** основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения (учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель), вызова (используется для выявления достижений отдельных учащихся), упражнений (для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашнего задания) и комбинированный (одновременная проверка качества освоения техники соответствующих двигательных действий).Данные методы можно применяются как индивидуально, так и фронтально, когда надо оценить большую группу или класс в целом.

 **6. Оценка успеваемости по физической культуры** в 6классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знание осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. При этом необходимо ориентироваться на темпы развития двигательных способностей учащихся, поощрять стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

 **Раздел 5. Перечень учебно-методического обеспечения.**

 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы (для учителей общеобразовательных учреждений 7-е издание Москва «Просвещение» 2010 год. /авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)

 2. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёх часовой программе / авт.-сот. В.И. Виненко. – Волгоград: учитель, 2009. – 254 с.

 3. Справочник учителя физической культуры / авт.-сот. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. - Волгоград: учитель, 2010. – 239 с.

 4. Конспекты уроков для учителя физической культуры: 5-9 классы. / авт. Г.И. Бергер., Ю.Г. Бергер. М.: 2003 год – 144 с.

 5. Учебник по физической культуре 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туренский, Т.Ю. Торочкова – 7-е изд. – М. :просвещение, 2011. – 156 с.