# **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

# **«Средняя общеобразовательная школа № 2 ст. Архонская»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО  Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | СОГЛАСОВАНО:  Зам.директора по УВР  Ю.В.Крутоголова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В.Н. Гомешвили  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 |

Рабочая программа

по физической культуре 6 класса

на 2014-2015 учебный год

Учитель физической культуры

Золотько В.Ю.

2014 г.

# Пояснительная записка

# к рабочей программе по физической культуре

# (6 класс)

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учётом результатов экспериментальной апробации Примерных программ по физической культуре и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Цель курса- в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

# Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта.
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

На курс физической культуре в 6 классе отводится 102 ч, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указанно: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

# Содержание курса:

1. Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, б

# рабочая программа по физической культуре 6 класс

быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. основные правила развития физических качеств. физическая нагрузка.

1. Гимнастика с основами акробатики. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Опорные прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь. Подъём в упор на низкой перекладине. Лазание по канату в два приёма.
2. Лёгкая атлетика. Высокий стар. спринтерский бег 60 м на время; выполнять челночный бег, метать мяч на дальность, прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги", прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание", пробегать дистанцию 1500м
3. Спортивные игры. . Баскетбол: ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом .Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра а баскетбол по правилам. Волейбол: передача мяча после перемещения, передача мяча снизу и сверху в парах, нижняя прямая подача. Игра в волейбол по правилам.

# Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
3. Способы закаливания организма и основные приёмы сомомассажа.
4. Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Материально-техническое обеспечение

1. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
2. Рабочие программы по физической культуре;
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
4. Методические издания по физической культуре для учителей;

# рабочая программа по физической культуре 6 класс

1. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;

скамейки гимнастические;

маты гимнастические;

мячи набивные;

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная;

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

аптечка медицинская;

перекладина навесная;

канат для лазания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уроков п/п | Дата поведения | | | | | ТЕМА УРОКА |
|  | план | факт | | | | I ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. |
| 1-2 |  |  | | | | Значение закаливающих процедур на организм человека. Экспресс- тесты: проверка физической подготовленности учащихся. |
| 3-4 |  |  | | | | Бег на короткие дистанции 60 м. Низкий старт. С/и. |
| 5-6 |  |  | | | | Бег 60 м (Зачёт). Старт с опорой на одну руку с посоедующим ускогрением. С/и. |
| 7-8 |  |  | | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Спринтерский бег .С/и. |
| 9-10 |  | | | |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег. С/и. |
| 11-12 |  | | | |  | Прыжок в длину с разбега (зачёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. С/и. |
| 13-14 |  | | | |  | Метание малого мяча на дальность с разбега (зачёт). Техника разбега при метании мяча.С/и. |
| 15 |  | | | |  | Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты с использованием мячей. |
| 16-17 |  | | | |  | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. Метание мяча на дальность. С/и. |
| 18-19 |  | | | |  | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 2000 м. Метание мяча по движущейся мишени. С/и. |
| 20-21 |  | | | |  | Кроссовая подготовка (зачёт). С/и. |
| 22-23 |  | | | |  | Баскетбол: судейство в баскетболе, стойки и перемещения игроков. Игра. |
| 24 |  | | | |  | Эстафеты с элементами баскетбола.игра б/б. |
| 25-26 |  | | | |  | Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движенияя С/и |
| 27 |  | | | |  | Спортивные игры. Подведение итогов четверти. |
|  |  | | | |  | II ЧЕТВЕРТЬ; ГИМНАСТИКА. |
| 1 (28)-  2 (29) |  | | | |  | Страховка во время занятий на уроках гимнастики. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла. С/и |
| 3 (30)- 4(31) |  | | | |  | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Подтягивание на перекладине. |
| 5 (32)-  6 (33) |  | | | |  | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла. Стойка на лопатках. С/и. |
| 7 (34)-  8 (35) |  | | | |  | Лазание по канату в два приёма. «мост» из положения стоя с помощью. С/и |
| 9 (36) |  | | | |  | Лазание по канату. Подъём переворотом на перекладине. С/и. |
| 10 (37)-  11 (38) |  | | | |  | Акробатика: кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках перекат вперёд в упор присев. |
| 12 (39) |  | | | |  | Акробатика: «мост» из положения стоя. Подъём переворотом на перекладине. С/и. |
| 13 (40)-  14 (41) |  | | | |  | Акробатика: кувырок вперёд в группировке; два кувырка вперёд в группировке слитно. С/и. |
| 15 (41)-  16 (43) |  | |  | | | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. С/и. |
| 17 (44) |  | |  | | | Пыжок через гимнастического козла ноги врозь. Упражнения в равновесии. С/и. |
| 18 (45) |  | |  | | | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. С/И. |
| 19 (46)- 20 (47) |  | |  | | | Стойка на голове, на руках. Прыжки со скакалкой. С/и. |
| 21 (48) |  | |  | | | Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол. Подведение итогов четверти. |
|  |  | |  | | | III ЧЕТВЕРТЬ; СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. |
| 1 (49)-  2 (50) |  | |  | | | Правила игры в баскетбол. Передвижения игроков в основной стойке; остановка прыжком после ускорения. Игра. |
| 3 (51)-  4 (52) |  | |  | | | Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча одной от плеча. |
| 5 (53)-  6 (54) |  | |  | | | Бросок мяча в корзину одной от плеча. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игра. |
| 7 (55)-  8 (56) |  | |  | | | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину от груди с места. Игра. |
| 9 (57) - 10 (58) |  | |  | | | Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с шагом. Игра. |
| 11 (59)- 12 (60) |  | |  | | | Тактические действия игроков в защите, в нападении. Игра. |
| 13 (61) |  | |  | | | Двусторонняя игра в баскетбол по правилам. |
| 14 (62)-  15 (63) |  | |  | | | Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков в волейболе. |
| 16 (64)-  17 (65) |  | |  | | | Приём и передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Игра. |
| 18 (66)-  19 (67) |  | |  | | | Передача мяча двумя руками сверху из зоны в зону стоя на месте. Верхняя прямая подача. Игра. |
| 20 (68)-  21 (69) |  | |  | | | Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу в тройках, четверках на месте и в движении. Игра. |
| 22 (70)-  23 (71) |  | |  | | | Нападающий удар через сетку. Приём мяча на задней линии. Игра. |
| 24 (72) |  | | |  | | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения в двойках и тройках. Подача. Игра. |
| 25 (73) |  | | |  | | Волейбол: тактические действия игроков в защите, в нападении. Игра. |
| 26 (74) |  | | |  | | Двусторонняя игра в волейбол по правилам. |
| 27 (75)-  28 (76) |  | | |  | | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и. |
| 29 (77) -  30 (78) |  | | |  | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 10 мин. С/и. |
|  |  | | |  | | IV ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. |
| 1 (79)-  2 (80) |  | | |  | | Виды лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 2000 м. челночный бег. С/и. |
| 3 (81) |  | | |  | | Кроссовая подготовка (зачёт). |
| 4 (82)-  5 (83) |  | | |  | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  Спортивные игры. |
| 6 (84)-  7 (85) |  | | |  | | Прыжок в высоту с разбега.техника разбега при прыжке в высоту. С/и. |
| 8 (86)-  9 (87) |  | | |  | | Бег на короткие дистанции 60м. Метание малого по движущейся мишени. С/и. |
| 10 (88)- 11 (89) |  | | |  | | Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку. С/и. |
| 12 (90)-  13 (91) |  | | |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по движущейся мишени.. |
| 14 (92)-  15 (93) |  | | |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. С/и |
| 16 (94)-  17 (95) |  | | |  | | Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. С/и. |
| 18 (96)- 19 (97) |  | | |  | | Эстафетный бег. Челночный бег 3х10м С/и. |
| 20 (98)- 21 (99) |  | | |  | | Спринтерский бег. Метание мяча. С/и. |
| 22 (100) |  |  | | | | Подвидение итогов года. Спортивные игры. |
| 23 (101)-  24 (102) |  |  | | | | Экспресс- тесты: челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине; 6-ти минутный бег; гибкость; метание набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы; прыжок в длину с места. |

# Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 5 - 11 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение,2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 5 - 11классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО « Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.