

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 6 класса

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- Москва.: Просвещение, 2012).

Данная рабочая программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Обучающиеся, освобождённые от уроков физической культуры, присутствуют на уроках в сменной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

Обучающимся подготовительной группы по физкультуре разрешается заниматься вместе с классом с учётом ограничений в интенсивности и объёме нагрузок. Подготовительная группа по физкультуре предполагает недопущение учащихся, которые находятся в её составе, к интенсивным физическим нагрузкам, а также упражнениям состязательного характера.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит **физкультурная деятельность**. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как цель и условие развития физической культуры личности.

Учебный предмет физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение обучающимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности обучающихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Цели рабочей программы

Целью школьного физического воспитания является 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

Задачи рабочей программы

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, за крепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет , на его преподавание отводится 102 часа в год.

УМК

1.Программа: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2012.

Содержание рабочей программы

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы 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.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Спортивные игры (45ч).

Волейбол (18ч).

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 и игровых заданий.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками от груди в движении, в парах. Эстафеты. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах и тройках в одной зоне и через зону, над собой, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча двумя руками над собой и вперёд. Позиционное нападение (6-0). Комбинации из разученных элементов в парах. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, после подачи. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.

Баскетбол (27ч).

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения передачи, броска. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 на 2, 3 на 3). Терминология баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным

сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5 против 0. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Нападение быстрым прорывом.

Гимнастика с элементами акробатики (18ч).

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

Висы. Строевые упражнения (6ч).

Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой, на месте без предметов. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. ТБ.

Опорный прыжок. Строевые упражнения(6ч).

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов, с обручем. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.

Акробатика. Лазание (6ч).

Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. Лазание по гимнастической стенке в три приёма. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя (с помощью). Комбинации из различных приёмов. ОРУ с мячом. Выполнение комбинаций из разученных элементов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.

Легкоатлетические упражнения (21ч).

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спринтерский бег, эстафетный бег (10ч)

Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон. Бег с ускорением (40-50 м.). Бег с ускорением (40-50 м.). Линейная эстафета. ОРУ. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра. Высокий старт (15-30). Финиширование. Бег (3 по 50 м.). Старты из различных положений. Бег 60 метров на результат. Правила соревнований в спринтерском беге. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4ч).

Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 метров. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Правила соревнований в прыжках. Правила соревнования в метании.

Бег на средние дистанции (2ч).

Бег (1000м.). Бег по дистанции. Подвижные игры. Развитие выносливости.

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч).

Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Переход через планку. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Кроссовая подготовка (18ч).

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

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (18ч).

Равномерный бег (12 минут, 14мин, 15мин, 16мин, 17мин, 18мин, 19мин). Бег в гору. Бег под гору. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Бег 2000 метров. Инструктаж по ТБ.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и	6,4 и	6,3—5,7	5,1 и
			12	6,0	5,8—5,4	ниже	выше	6,2—5,5	ниже
			13	5,9	5,6—5,2	4,9	6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,8	6,2	5,9—5,4	5,0
			15	5,5	5,3—4,9	4,7	6,1	5,8—5,3	4,9
						4,5	6,0		4,9

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и	10,1 и	9,7—9,3	8,9 и
			12	9,3	9,0—8,6	ниже	выше	9,6—9,1	ниже
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,8
			14	9,0	8,7—8,3	8,3	10,0	9,4—9,0	8,7
			15	8,6	8,4—8,0	8,0	9,9	9,3—8,8	8,6
						7,7	9,7		8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и	130 и	150—175	185 и
			12	145	165—180	выше	ниже	155—175	выше
			13	150	170—190	200	135	160—180	190
			14	160	180—195	205	140	160—180	200
			15	175	190—205	210	145	165—185	200
						220	155		205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и	1000—	1300 и	700 и	850—	1100 и
			12	менее	1100	выше	ниже	1000	выше
			13	950	1100—	1350	750	900—	1150
			14	1000	1200	1400	800	1050	1200
			15	1050	1150—	1450	850	950—	1250
				1100	1250	1500	900	1100	1300
					1200—			1000—	
					1300			1150	
					1250—			1050—	
					1350			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и
			12	2	6—8	10	5	9—11	выше
			13	2	5—7	9	6	10—12	16
			14	3	7—9	11	7	12—14	18
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
									20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			

		из виса, кол-во раз (мальчики)	14 15	2 3	6—7 7—8	9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

Требования к уровню подготовки обучающихся 6 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании 6-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

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 легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или 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.

Перечень учебно-методического обеспечения

Литература:

Для учителя:

1. Программа: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2012.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2014
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 5-6 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2010.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.

Оборудование и приборы:

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жесткая.

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; малый теннисный мяч, мяч малый мягкий; мячи баскетбольные; мячи волейбольные мячи футбольные.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Флажки разметочные.

Лента финишная.

Гимнастический «козёл»

Рулетка измерительная.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Стол для игры в настольный теннис.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.

Шахматы с доской.

Шашки с доской.

Аудиозаписи. Аудиомагнитофон.