

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 класса

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе:

- примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 18.04.2015 № 1/15);
- основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ № 3;
- авторской программы по физической культуре 5-9 классы, под редакцией Лях В.И. – М.: «Просвещение», 2015 г.

Цели курса: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и спортивной деятельности.

Общая характеристика учебного курса: предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью, вследствие чего укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Описание места предмета в учебном плане.

В соответствии с основной образовательной программы основного общего образования, учебным планом школы предмет «Физическая культура» изучается в 6-ом классе по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 102 часа.

Предметные результаты освоения учебного курса:

- приобретут знания по истории физической культуры (зарождение Олимпийского движения в России; выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх; история олимпийских видов спорта);
- изучат основные правила развития физических качеств, физическую подготовку и ее связь с укреплением здоровья;
- приобретут знания по правилам безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, на занятиях спортивными играми;
- закрепят навыки строевого шага, размыкание и смыкание на месте;
- выполнят общеразвивающие упражнения в парах; простые связки с поворотами, с приседаниями;
- закрепят технику упоров и висов на перекладине;
- освоят технику акробатических упражнений (два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью);

- научатся выполнять упражнения для развития координационных способностей (ОРУ с предметами, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, эстафеты);
- научатся выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжки со скакалкой, многоскоки, метание мяча на дальность из различных и.п., эстафеты);
- научатся выполнять упражнения на развитие гибкости (наклоны вперёд из положения сидя, стоя на гимнастической скамейке, упражнения в парах);
- научатся выполнять упражнения на развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, упражнения с гантелями, броски и ловля набивного мяча до 2 кг);
- научатся выполнять упражнения на развитие скоростных способностей (старты из различных и.п.; бег с ускорением; эстафеты);
- научатся выполнять упражнения на развитие выносливости (кросс до 15 мин, бег с препятствиями);
- освоят технику выполнения спринтерского бега (высокий старт от 15 до 30 м.; бег с ускорением от 30 до 50 м.; скоростной бег до 50 м.); бега на длинные дистанции (равномерный бег до 15 мин; бег 1200м.);
- освоят технику выполнения прыжков в длину (с 7-9 шагов разбега);
- освоят технику выполнения метания малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.; в цель (1*1) с расстояния 8-10 м.);
- освоят технические элементы игровых видов спорта. Баскетбол: стойка игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком; повороты с мячом и без мяча; ловлю и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника; броски одной и двумя руками после ведения, после ловли без сопротивления защитника. Волейбол: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; приём и передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; нижняя прямая подача мяча (расстояние 3-4 м. от сетки). Применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществляют судейство соревнований в избранном виде спорта.

Содержание учебного курса:

Курс состоит из 5 разделов:

I. Знания о физической культуре- 4 часа

Тема 1. Техника безопасности на спортивной площадке. Знания о физической культуре -1ч.

Тема 2. Техника безопасности на уроках гимнастики – 1ч.

Тема 3. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика спортивных игр (баскетбол, волейбол) -1ч.

Тема 4. Правила техники безопасности. История олимпийских видов спорта -1ч.

II. Легкая атлетика – 19 часов

Тема 1. Техника спринтерского бега -3ч.

Тема 2. Техника прыжка в длину -3ч.

- Тема 3. Техника бега на длинные дистанции -4ч.
- Тема 4. Техника метания малого мяча на дальность -3ч.
- Тема 5. Техника метания малого мяча в цель -3ч.
- Тема 6. Техника бега на длинные дистанции -3ч.

III. Гимнастика – 12 часов

- Тема 1. Строевые упражнения -1ч.
- Тема 2. Акробатические упражнения -6ч.
- Тема 3. Общеразвивающие упражнения -2ч.
- Тема 4. Висы и упоры -3ч.

IV. Спортивные игры – 44 часов

- Тема 1. Лапта. Тактика игры в защите -2ч.
- Тема 2. Лапта. Тактика игры в нападении -2ч.
- Тема 3. Лапта. Игра по правилам -3ч.
- Тема 4. Баскетбол. Техника передвижений, остановок и стоек -2ч.
- Тема 5. Техника ловли и передач мяча -4ч.
- Тема 6. Техника ведения мяча -5ч.
- Тема 7. Техника бросков мяча -5ч.
- Тема 8. Техничко-тактические действия -4ч.
- Тема 9. Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек -2ч.
- Тема 10. Техника приема и передач мяча -5ч.
- Тема 11. Техника нижней прямой подачи -4ч.
- Тема 12. Техника прямого нападающего удара -3ч.
- Тема 11. Тактика игры. Закрепление техники изученных приемов -3ч.

V. Развитие физических качеств – 23 часов

- Тема 1. Развитие скоростно-силовых способностей -3ч.
- Тема 2. Развитие силовых способностей -4ч.
- Тема 3. Развитие гибкости -2ч.
- Тема 4. Развитие координационных способностей -3ч.
- Тема 5. Комплексное развитие психомоторных способностей -3ч.
- Тема 6. Президентские состязания -2ч.
- Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств -2ч.

Тема 8. Развитие выносливости -2ч.

Тема 9. Выполнение тестов ГТО -2ч.

Формы промежуточного и итогового контроля/количество работ:

Тестирование физических качеств – 17

Входной и итоговый контроль - 2

контрольных тестов -17:

1 четверть – бег 30 м., бег 60 м., бег 1000 м., метание мяча, прыжок в длину с места.

2 четверть – «пресс» за 30 сек., наклон вперед, «отжимание», вис.

3 четверть – подтягивание, прыжки со скакалкой за 30 сек., передача мяча сверху двумя руками над собой на месте, передача мяча двумя руками от груди за 10 сек.

4 четверть – бег 30 м., бег 60м., бег 1000 м., челночный бег 4х9м., президентские состязания (итоговый контроль).

УМК техническое оснащение:

Учебник

- Лях В.И. Физическая культура. 5 – 7 классы. – М.: «Просвещение», 2016.

Методическая литература

- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы. – М.: «Просвещение», 2014

- Родиченко В.С. Учебное пособие «Твой олимпийский учебник» - М.: «Физкультура и спорт», 2015.

Наглядные пособия:

- Таблицы по стандартам физического развития и подготовленности;

- Таблицы по ГТО

Мультимедийные ресурсы

- диски с презентациями по основным разделам и темам.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащенности школы, из программы исключены темы

- лыжная подготовка, элементы единоборств и увеличено количество часов на подвижные игры и гимнастику.