

## Аннотация

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

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации,
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования России от 17.10.2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие ФГОС основного общего образования»; с изменениями, утвержденными приказами Министерства образования России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577,
- приказа Департамента образования и науки Брянской области от 27.04.2018 № 4118 04-0 «О примерном учебном плане 5-9 классов общеобразовательных организаций Брянской области на 2018-2019 учебный год,
- учебного плана МБОУ СОШ № 56 г. Брянска на 2018-2019 учебный год, приказ №92 от 31.08.2018
- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011,
- Авторской программы: Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях . - М.: Просвещение , 2011,
- Учебник Физическая культура 5-7 класс: Т.В. Петрова, Ю.В. Копылов, и др. М, Издательский центр «Вантана- Граф», 2015

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины « Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности; - реализацию принципа достаточности и сообразности;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение меж предметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

**Базовым результатом образования в области физической культуры** в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формирование у них психических социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Количество часов в год: 105**

**Количество часов в неделю: 3**

### **Содержание программы**

#### **Распределение учебного материала по физической культуре в 6 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	12
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Кроссовая подготовка	14
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>
2.1	Волейбол	16
2.2	Легкая атлетика	14
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

#### **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.

Культурно-исторические основы.

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).

### Умения и навыки

#### Волейбол

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.

#### Гимнастика с элементами акробатики.

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

#### Легкоатлетические упражнения.

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

#### Кроссовая подготовка.

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

#### Демонстрировать.

Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса

№ п/п	Физические способности	Контроль. упраж. (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средн.	высок.	низкий	сред.	высок.
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	6.0 и выше	5,8-5,4	4.9 и ниже	6.2 и выше	6.0-5.4	5.0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9.3 и выше	9.0-8.6	8.3 и ниже	10.0 и выше	9.6-9.1	8.8 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	145 и ниже	165-180	200 и выше	135 и ниже	155-175	190 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, мин.	950 и ниже	1100-1200	1350 и выше	750 и ниже	900-1050	1150 и выше

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	2 и ниже	6-8	10 и выше	5 и ниже	9-11	16 и выше
6	Силовые	Подтягив. :на высокой перекладине из виса(мальчики) ; на низкой перекладине из виса лежа(девочки), кол-во раз	1	4-6	7 и выше	4 и ниже	11-15	19 и выше

### **Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и мета предметными результатами.

#### **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе;
- знание о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

### **Знания о физической культуре**

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик научится:

- использовать знания физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга;
- составлять комплексы физических упражнений с учетом функциональных особенностей организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать их выполнения, выявлять ошибки и устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленных на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы в спортивных играх;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;
- осуществлять судейство по одному из основных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка;
- хорошее телосложение;
- культура движения, умение передвигаться красиво и легко.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, анализировать и применять полученные знания;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

## Мета предметные результаты

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостности личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим в достижении общих целей;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- понимание культуры движения человека;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявление уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы;
- владение умением логически грамотно излагать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http://www.uroki.net/docfizcult.htm</a>	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>	Электронный журнал «Курьер образования»

<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	Сайт «физическая культура в школе»

**Технические средства обучения и учебное оборудование**

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для спортивных игр.

