

Аннотация к рабочей программе

Предмет: физическая культура

Класс: 6

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 6-х классов ГБОУ СОШ №544 составлена на основе авторской программы Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича /автор-составитель А.И.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2012

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по волейболу и 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 уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

Цели и задачи обучения по предмету физическая культура в 6 классе

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- 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, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

- Целью изучения основ безопасности жизнедеятельности в 5-х классах является:

- усвоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях и влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства, о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности

- понимание значения здорового образа жизни.

Введение блока ОБЖ в программу по физической культуре позволяет решить следующие задачи:

- развитие личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивая безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- формирование умений оценки ситуаций опасных для жизни и здоровья;

- правилах поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, оказания первой помощи при травмах;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общей физической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях

физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Особенностью урочных занятий в 6 классе является обучение, базовым видам двигательных действий, включая технику основных видов спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики). В 6 классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих разный уровень физического развития. Возраст 11-13 лет является сенситивным для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости.

Учебники и пособия по физической культуре:

- «Физическая культура» 5-6-7 классы/учебник для общеобразовательных учреждений\ В.И.Лях - 13 издание – М. «Просвещение», 2014

Используемая литература:

- Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича /автор-составитель А.И.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград.: Учитель, 2012
- Урок физкультуры в современной школе. Легкая атлетика. Методические рекомендации для учителя. Выпуск 3./Г.А. Баланин М.: «Советский спорт» 2004
- Поурочные разработки по физической культуре 5 класс/А.Ю. Патрикеев М.: «Вако», 2015
- Физическая культура 5-11 классы. / А.П. Матвеев М.: «Просвещение» 2007
- Методика преподавания гимнастики в школе/П.К. Петров М.: «Владос» 2006
- Настольная книга учителя физической культуры/Г.И. Погадаев ред. Л.Б. Кофман М.: «Физкультура и спорт» 2000
- ОБЖ. Поурочные разработки/А.Т. Смирнов М.: Просвещение 2014
- ОБЖ. Тестовый контроль/А.Т. Смирнов М.: Просвещение 2014
- ОБЖ. Тестовый контроль/А.Т. Смирнов М.: Просвещение 2014

Технология обучения на уроках физической культуры

Используемые формы уроков:

- фронтальная;
- поточная;
- групповая;
- индивидуальная;
- сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.

Традиционные методы обучения:

- словесные - рассказ, объяснение, работа с учебником;
- наглядные – показ, просмотр учебных видеоматериалов;
- практические – игровой, круговой, поточный, фронтальный, индивидуальный

На уроках физической культуры преимущественно используются активные методы обучения.

Используемые виды и формы контроля

Виды контроля:

- первичный;
- текущий;
- промежуточный;
- итоговый.

Формы контроля:

- учебный норматив (оценка результата по таблицам);
- контрольное упражнение (техника выполнения);
- опрос, тестирование (теория).

Метапредметные результаты изучения физической культуры в школе:

- умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике;
- взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
- оценивать достигнутые результаты;
- умение работать с разными источниками информации, развивать критическое мышление, способность аргументировать свою точку зрения по поводу физического развития;
- формирование ключевых компетенций: исследовательские, коммуникативные навыки, информационные умения.

Межпредметные связи урока физической культуры:

Физическая культура является самостоятельным, специфическим видом деятельности.

Однако она не существует в изолированном пространстве, а проникает во многие сферы. В рамках теоретического курса пятиклассники знакомятся с историей зарождения Олимпийских игр древности. Получают исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр, видах состязаний в программе Олимпийских игр древности, правилами их проведения. Узнают о истории возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения, о роли Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, целях и задачах современного олимпийского движения, идеалах и символике Олимпийских игр и олимпийского движения. Узнают об олимпийском движении в дореволюционной России, роли А.Д. Бутовского в его становлении и развитии, о первых успехах российских спортсменов на Олимпийских играх, об основных этапах развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

На уроках литературного чтения дети через художественные произведения (стихи, рассказы) знакомятся с различными явлениями окружающей жизни, поступками людей, их спортивными достижениями с некоторыми особенностями жанра сказки (элементы чудесного, фантастического), что помогает им полнее, глубже воспринимать аналогичные явления, отражённые в повседневной жизни и спорте.

Изучению спортивных умений и навыков помогают навыки счёта, приобретённые на уроках математики, а также полученные на уроках изобразительного искусства элементарные пространственные представления.

Введение в урок музыкальных произведений предполагает использование умений и навыков, получаемых на уроках музыки.

Урок физической культуры предполагает интеграцию не только на уровне содержания, но и на уровне организации способностей к определенным типам деятельности, направленным на добывание знания самостоятельным путем. Результатом такого процесса является овладение определенной способностью, применимой в разных областях знания и жизнедеятельности.

Большую помощь в этом оказывают имеющиеся в учебно – методических комплексах учебники. Организуя на уроке работу с учебником, мы учим детей находить главное в тексте, составлять рассказы по картинкам, отвечать на вопросы, составлять план

ответа. Задания исследовательского характера также служат достижению метапредметных результатов: поиск информации в различных дополнительных источниках, оформление и представление ее, публичное выступление с сообщениями.

Групповые и коллективные творческие задания на уроках физической культуры служат формированию коммуникативной компетенции обучающихся.

В таком образовательном процессе учитель становится организатором продуктивно-творческой деятельности учащихся, режиссером их взаимодействия как с учебным материалом, так и друг с другом.

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся по предмету физическая культура к концу 6 класса

Знать:

- базовые понятия и термины физической культуры, спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Демонстрировать:

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика (22 часа)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение	Метание теннисного мяча на дальность , в горизонтальную и

техники метания	вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.9 и ниже	5.0-5.6	5.7 и выше	5.0 и ниже	4.9 - 6.2	6.3 и выше
Бег 60м,с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1 км	4.30 и ниже	4.31-6.01	6.00 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.00	7.01 и выше
Прыжок в длину с места, см	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
Метание малого мяча на дальность, м	36	29	21	23	18	15

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками
На освоение и	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в

совершенствование висов и упоров	упор; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.
На овладение организаторскими способностями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	10 и выше	9-6	5 и ниже	16 и выше	15-9	8 и ниже
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки	7 и выше	6-4	3 и ниже	19 и выше	18-10	9 и ниже
Вис (девочки) с.	-	-	-	15 и выше	14-7	6 и ниже
Поднимание туловища лежа на спине, раз	24 и больше	21 - 12	16 и меньше	18 и больше	15 - 10	12 и меньше

*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

Спортивные игры

Баскетбол (21 час)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой

передач мяча	от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
На овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. максимальное расстояние до корзины 3,60м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На закрепление техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.
На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

Волейбол (21 час)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе,

	комплектование команды, подготовка места проведения игр.
--	--

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	8.3 и ниже	8.4-9.0	9.1 и выше	8.8 и ниже	8.9-9.6	9.7 и выше
Челночный бег 10X5 м, с	17.7 и ниже	17.8-20.7	20,8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22,7	22.8 и выше
Верхняя передача мяча двумя руками от стены	10-6	5-4	3 и ниже	10-6	5-4	3 и ниже
Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток	5	4	3	4	3	2

*перемещения и стойка игрока;

Кроссовая подготовка (18 часов)

Основная направленность	Содержание материала
Кроссовая подготовка	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
На знания о физической культуре	Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой.