

## Пояснительная записка к учебной программе для 6 класса

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов **разработана в соответствии:**

- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897
- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) Рабочий план составлен с учетом следующих **нормативных документов:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образовании».
- УП ОУ на 2016-2017 уч.г.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 раза в неделю).

### Учебник:

Физическая культура. 5-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др., под общей редакцией М.Я. Виленского. - 3-е изд. – М.: просвещение, 2014.

### Цели и задачи реализации программы

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 физической культуры 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.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания»**

**Содержание программы полностью соответствует требованиям федерального стандарта, поэтому в программу не внесены изменения.**

### **Результаты изучения учебного предмета.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**  
В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты***

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

#### **Метапредметные результаты**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

#### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

Предварительный, текущий и этапный контроль осуществляется: в начале, в процессе изучения материала и совершенствования навыков, а также в конце каждой темы и раздела. Обучающимся предлагается выполнить двигательные нормативы, а также ответить на вопросы теоретического курса.

#### **ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ.**

Учебные нормативы по физкультуре для учащихся 6 класса.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
<b>Бег 500 метров</b>	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	175	165	145	165	155	140
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	10	6	3	14	11	8
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке, за 20 секунд</b>	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

#### *Естественные основы*

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### *Социально-психологические основы*

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

#### *Культурно-исторические основы*

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

#### *Приемы закаливания*

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

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

#### *Гимнастика с элементами акробатики*

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### *Легкоатлетические упражнения*

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

#### *Кроссовая подготовка*

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

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 баскетболу.

Важной особенностью образовательного процесса 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 и сдает дифференцированный зачет.

