

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга**

Рекомендовано к использованию
Педагогическим советом ГБОУ лицей №144
Протокол № 144
От « 30 » августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от « 31 » августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144



Федорова И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Учебный год: 2018-2019

Класс: 6 а,б,в,г

Разработчик:

Чураков А.В.

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2018

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре, 6 класс

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 6 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Федеральный компонент государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Утвержден 05.03.2004 № 1089
3. Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2017-2018 учебный год.
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Приказами Минобрнауки России от 31.12.2015 г. №№ 1576, 1577, 1578 внесены изменения в федеральные государственные образовательные стандарты: ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.
6. Учебный план ГБОУ лицея №144 на 2018-2019 учебный год.

Цели:

1. Освоение знаний, необходимых каждому человеку для овладения программным материалом по физической культуре, а так же для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Воспитание потребности здорового образа жизни.
3. Овладение знаниями и навыками физкультурно-спортивной деятельности.
4. Развитие основных двигательных способностей учащихся: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.

Задачи

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки.
2. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
3. Выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.
4. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
5. Ознакомление с различными спортивными играми и видами спорта.
6. Развитие самостоятельности, умения преодолевать различные трудности.
7. Воспитание морально-волевых качеств учащихся.

Универсальные учебные действия

Регулятивные:

1. учитывать и планировать свою деятельность
2. оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
3. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату деятельности;
4. различать способ и результат действия;
5. вносить необходимые коррективы в действие завершения работы на основе с учетом характера сделанных ошибок;

Познавательные:

1. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и ИКТ;
2. проводить сравнение, структуризацию и классификацию по заданным критериям;
3. строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

Коммуникативные:

1. читать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
2. контролировать действие партнера;
3. договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

4. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Рабочая программа для учащихся 6 класса составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы Лях В.И., Зданевич А.А.).

Место в учебном плане:

В год по плану – 102 часа; в неделю – 3 часа; резерв – 3 часа.

Тематический план

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
|-------------------------------------|-------------------|
| Лёгкая атлетика | 29 |
| Гандбол | 11 |
| Баскетбол | 10 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Кроссовая подготовка | 11 |
| Волейбол | 20 |
| Резерв | 3 |

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения программы по физической культуре ученик 6 класса должен:

Знать:

1. историю развития физической культуры в России;
2. правила личной гигиены, сохранения правильной осанки и хорошего зрения;
3. о влиянии физических упражнений на основные системы человека;
4. о возрастных особенностях своего организма;
5. основные правила спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч и т.д.);
6. слагаемые здорового образа жизни;
7. двигательные способности человека и развивающие их упражнения;
8. правила техники безопасности при занятиях различными видами спорта и спортивными играми;

9. правила оказания доврачебной помощи при травмах;

Уметь:

1. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
3. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
4. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
5. пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием для самостоятельных форм занятий физической культурой;

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Формы и средства контроля

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

1. опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания
2. тестирование
3. демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

1. метод открытого наблюдения
2. вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используется контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2011 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

Контрольные упражнения для учащихся 6 классов

| Упражнения | Оценка | | | | | |
|-----------------------|--------------|------------|--------------|--------------|-----------|--------------|
| | Девочки | | | Мальчики | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м, сек. | 10,2 и менее | 10,3 -11,4 | 11,5 и более | 9,7 и менее | 9,8-10,9 | 11,0 и более |
| Бег 300 м, мин. сек. | 1,05 и менее | 1,06-1,19 | 1,20 и более | 0,59 и менее | 1,00-1,14 | 1,15 и более |
| Бег 1000 м, мин, сек | 5,10 и менее | 5,11-7,10 | 7,11 и более | 4,30 и менее | 4,31-6,30 | 6,31 и более |
| Бег 1500 м, мин, сек. | 8,15 и менее | 8,16-8,49 | 8,50 и более | 7,40 и менее | 7,41-8,15 | 8,10 и более |
| Прыжок в длину, см | 330 и более | 329-231 | 230 и менее | 360 и более | 359-271 | 270 и менее |
| Прыжок в высоту, см | 110 и более | 105-90 | 85 и менее | 115 и более | 110-95 | 90 и менее |
| Метание мяча 150 г, м | 23 и более | 22-16 | 15 и менее | 36 и более | 35-23 | 21 и менее |

Контрольные тесты для учащихся 6 классов

| Упражнения | Оценка | | | | | |
|------------------------------|----------------|---------|-------------|----------------|---------|-------------|
| | Девочки | | | Мальчики | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, сек | 5,3 и менее | 5,4-6,0 | 6,1 и более | 5,2 и менее | 5,3-5,9 | 6,0 и более |
| Челночный бег 3x10 м, сек | 8,4 и менее | 8,0-8,9 | 9,0 и более | 8,0 и менее | 8,1-8,5 | 8,6 и более |
| Прыжок в длину с места, см | 179 и более | 178-140 | 139 и менее | 184 и более | 183-145 | 144 и менее |
| Прыжок ч\з скакалку за 1 мин | 115 и более | 114-96 | 95 и менее | 105 и более | 99-85 | 84 и менее |
| Подтягивание, колич. раз | 15 и более | 14-7 | 6 и менее | 9 и более | 8-5 | 4 и менее |
| Поднимание туловища за 30 с | 17 раз и более | 16-11 | 10 и менее | 23 раз и более | 22-13 | 12 и менее |

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Он является основной формой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами физического воспитания: физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного и продленного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы ОФП, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники), достигается основная цель физкультурного образования – формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

СОДЕРЖАНИЕ

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и приёмы самоконтроля.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Правила проведения соревнований по разным видам спорта.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол)

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления.

Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча в прыжке двумя руками и одной.

Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча.

Освоение тактики игры.

Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками во встречных колоннах.

Овладение приёмом отбивания мяча кулаком через сетку.

Освоение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи.

Овладение техникой нападающего удара после паса партнера.

Овладение техникой подачи мяча снизу одной рукой с расстояния 9 метров от сетки.

Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Гандбол

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока.

Ловля и передача мяча.

Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча, с изменением темпа и направления.

Овладение техникой бросков мяча в ворота с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча с опорного положения и в прыжке с различных позиций.

Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча.

Освоение тактики игры.

Игра по правилам гандбола.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Подъем переворотом в упор, перемещение в вися на перекладине (мальчики), подъем переворотом в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки).

Подтягивания на перекладине.

Освоение опорного прыжка: прыжок ноги врозь через козла (105-110 см) (девочки); прыжок через козла (100-115 см) согнув ноги (мальчики).

Кувырки, Стойка на голове с одной прямой ногой (мальчики), Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики).

Совершенствование техники лазания по канату в три приема.

Кроссовая подготовка.

Овладение правильным дыханием при беге.

Бег в равномерном темпе до 19 минут.

Бег с преодолением препятствий.

Легкая атлетика

Овладение техник спринтерского бега.

Бег по дистанции 60 м и 300 м

Бег по дистанции 1000 и 1500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега 10-12 беговых шагов.

Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с разбега и в цель с 12-14 метров (девочки), 16 метров (мальчики).

Метание набивного мяча 1 кг из разных положений.

Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.

Учебно-методический комплекс:

Для учащихся :

Учебник Физическая культура. 5-7классы / под ред. М.Я.Виленского. – Просвещение,2016

Для учителей:

- .методическое пособие-Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. - М.,2014

- Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2013

- Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2010

Электронные ресурсы:

- Центр олимпиад anichkov.ru
- Сайт учителей физической культуры fizkultura-na5.ru
- физкультУРА! Fizkult-ura.ru
- Комитет по физической культуре и спорту kfis.spb.ru
- Федеральные Государственные образовательные стандарты минобрнауки.рф