

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Разделы	Комментарии
1		<b>Пояснительная записка</b>
1.1	<b>Цели обучения</b>	<p>Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).</p> <p>В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год. Для прохождения программы в учебном процессе использовались следующие учебники: <i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений/ М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.</p> <p><i>Лях, В. И.</i> Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.</p> <p>Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При составлении планирования учитывались приёмы нормативов, а также участие школы в соревнованиях по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки, нормы ГТО).</p> <p>Содержание программного материала состоит из двух основных частей: <b>базовой и вариативной</b>. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. <b>Базовый</b> компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от национальных и индивидуальных особенностей ученика. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (<i>лыжная подготовка</i>). <b>Вариативная</b> часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе подвижных и спортивных игр. 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.</p> <p>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</p>

минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Особенностью данного календарно-тематического планирования является включение во все уроки подвижных и спортивных игр. На уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у учеников общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей. Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у школьников потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов

**Цель учебного предмета «Физическая культура»:** 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.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Достижение цели обеспечивается решением следующих 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;
- 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.

**Решение задач обеспечивается содержанием направленным на:**

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реализацию принципа вариативности, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями;</li> <li>• Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;</li> <li>• Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;</li> <li>• Расширение межпредметных связей;</li> <li>• Усиление оздоровительного эффекта.</li> </ul>
2	<b>Общая характеристика учебного предмета</b>	<p>Согласно концепции содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В соответствии с этим предмет включает в себя три основных учебных раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности) соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История ФК и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия ФК», «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. Раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, даются правила контроля и требования ТБ.</li> <li>• Способы двигательной (физкультурной) деятельности (операциональный компонент деятельности) содержит задания, которые ориентированы на самостоятельное активное включение в формы занятий ФК. Этот раздел соотносится с разделом знания о физической культуре и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий ФК», и «Оценка эффективности занятий ФК».</li> <li>• Физическое совершенствование (процессуально-мотивационный компонент деятельности), наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя такие темы как 1) Физкультурно-оздоровительная деятельность – ориентирована на решение задач по укреплению здоровья. 2) Прикладно-ориентированные упражнения –поможет подготовить обучающихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. 3) Упражнения общеразвивающей направленности – предназначены для организации целенаправленной физической подготовки.</li> </ul>
3	<b>Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане</b>	<p>Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 70 ч. из расчета 2 ч. в неделю и 105 ч. при 3 ч. в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей ФК были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает на это выделение определенного объема учебного времени – 20% от объема времени, отводимого на изучение раздела ФК и Ф.совершенствование.</p>

4	<p><b>Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»</b></p>	<p><b>Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса</b></p> <p>В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;</li> <li>• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;</li> <li>• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>• формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</li> <li>• овладение умением организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</li> <li>• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной</li> </ul>
---	--	---

		<p>физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).</p>
<p>5</p>	<p><b>Содержание учебного предмета «физическая культура»</b></p>	<p><b>Основы знаний о физической культуре.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек.</p> <p><b>Естественные основы.</b> Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Социально-психологические основы.</b> Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</p> <p><b>Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.</b> Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.</p> <p><b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.</p> <p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.</p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и</p>

боком; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка «мост»

**Прикладно-гимнастические упражнения:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

**Строевые упражнения:** перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Повороты по команде.

**Комплексы утренней гимнастики:** с предметами и без предметов.  
Лазание по канату в два приема.

**Подъем и переноска грузов:** гимнастических снарядов и инвентаря.

**Упражнения в равновесии:** на бревне ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись, ходьба с мешочками на голове.

**Висы и упоры:** мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 50-80 см).

**Легкая атлетика:** Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением., челночный бег 3x10 м.

**Прыжки:** на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов. На месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Большого мяча (200-500г) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Низкий старт. Бег 30, 60 м, равномерный бег до 1000 м. Прыжки в высоту способом перешагивание и в длину в шаге. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.

**Лыжная подготовка**

		<p><b>Организирующие команды и приемы:</b> “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p><b>Передвижения на лыжах</b> попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 1-2 км.</p> <p><b>Повороты:</b> переступанием на месте и в движении.</p> <p><b>Спуски:</b> в основной и средней стойке.</p> <p><b>Подъемы:</b> ступающим и скользящим шагом, наискось «полуелочкой»..</p> <p><b>Торможение:</b> палками и падением, «плугом».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.</p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки».</p> <p><b>На материале легкой атлетики:</b> “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.</p> <p><b>На материале лыжной подготовки:</b> “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”. «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b></p> <p><b>Футбол:</b> удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”. удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p><b>Баскетбол:</b> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра. Подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» «Попади в корзину»</p> <p><b>Волейбол:</b> подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть); стойка игрока; передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.</p>
6	Тематическое	См. табл. 2

	<b>планирование</b>	
<b>6.1</b>	<b>Календарно-тематический план</b>	<i>См. табл. 3-6</i>
<b>7</b>	<b>Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности</b>	<p><b>Литература для учителя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алан Пирсон, Дэвид Хокинс «Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук», перевод с английского языка Л.И.Заремской – 2011год.</li> <li>2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.</li> <li>3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.</li> <li>4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.</li> <li>5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.</li> <li>6. Каргина З.А. «Практическое пособие для педагога дополнительного образования». – М.: «Школьная пресса», 2008.</li> <li>7. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.</li> <li>8. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.</li> <li>9. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.</li> <li>10. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». - М.: ФиС, 2006.</li> <li>11. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.</li> <li>12. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.</li> <li>13. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.</li> <li>14. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.</li> <li>15. Тестирование и уровень физических способностей. Допущено Министерством образования Р.Ф.</li> </ol> <p><b>Литература для учащихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Давыдова М.А. «Подвижные игры». - М.: Вако, 2007.</li> <li>2. Листова О.И. «Веселые физкультминутки». - М.: СпортАкадемПресс, 2001.</li> <li>3. Малов В.И. «Я познаю спорт». - М.: Астрель. Аст, 1999.</li> <li>4. «Советы по гигиене». - М.: СпортАкадемПресс, 2003.</li> </ol>
<b>8</b>	<b>Планируемые результаты изучения учебного предмета</b>	<p>В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” на основе оценке качества подготовки учащихся начальной школы по ФК / Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова./ Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича.</p> <p>Учащиеся первого класса должны:</p> <p><b>Иметь представления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;</li> <li>• О способах изменения направления и скорости движения;</li> <li>• О режиме дня и личной гигиене;</li> <li>• О правилах составления комплексов утренней зарядки;</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"><li>• Основы истории развития физической культуры в России (СССР);</li><li>• О способах индивидуального контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплении здоровья и повышения физической подготовленности;</li><li>• О режиме дня и личной гигиене;</li><li>• О правилах составления комплексов утренней зарядки.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;</li><li>• Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;</li><li>• Играть в подвижные игры;</li><li>• Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li><li>• Выполнять строевые упражнения;</li><li>• Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;</li><li>• Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;</li><li>• Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li><li>• Выполнять строевые упражнения.</li></ul>
--	--	--