**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая  программа  по  учебному предмету «Физическая культура»  для    6  класса  составлена на основе:

* Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., статья 2,п. 10;
* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта.
* Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МБОУ Гуляй-Борисовской СОШ.
* Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

Рабочая  программа создана на основе  основных разделов   физической культуры: теория,  гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры.  Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого обучающегося.

Содержание календарно–тематического планирования при 2 (двух) учебных занятиях в неделю основного общего   образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

**Целью физического воспитания** является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания обучающихся 6 классов**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Содержание программного материала.**

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория  изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика с основами акробатики.**Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго  направленного воздействия  делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать  такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки **легкой атлетики направлены на закрепление**  основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается   обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом  воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе  **«Спортивные игры» в** 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют  на развитие психических процессов  учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся  два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

**Оценивание** знаний, умений, навыков, уровня развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного обучающегося.

*Предварительный учет*  осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

*Текущий учет* – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения  программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

*Итоговая оценка* –  за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся  основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

**Требования к результатам освоения программы.**

**Основы знаний**

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными  играми, легкой атлетикой, гимнастикой и лыжной подготовкой.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Легкая атлетика -1-4 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Основная направленность*** | ***Содержание материала*** |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт. Бег с ускорением от 15 до 30м. Скоростной бег до 30м. Бег на результат 60м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег 1000м |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой метания | Метание теннисного мяча на дальность , в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м. |
| На развитие выносливости | Кросс до 10 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, 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. |

**Гимнастика с элементами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Основная направленность*** | ***Содержание материала*** |
| 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 ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; Мост из положения лежа. |
| 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. |

\*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.**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой 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**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 исходных положений. 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. |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

***Планируемые личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

***Планируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия.***

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.