**Пояснительная записка к программе по физической культуры,**

**для учащихся 6 классов.**

**МОУ – Лицей №2 город Саратов**

**Лютая Лариса Владимировна**

**1. Пояснительная записка.**

***1.1.Введение***

Программа по  физической культуре  для 6 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного   общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011);

- «Программы общеобразовательных учреждений: Физическая Культура: 5-11 классы. Основная школа. Средняя школа: Базовый и профильный уровень». (Автор программы А.П. Матвеев 2015 г., допущено Министерством образования РФ).

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.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Программа включает три раздела: пояснительную записку, основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников, и предназначена для учащихся шестых классов муниципального образовательного учреждения сроком на 1 учебный год (2015-2016).

***1.2.Цели и задачи реализации программы.***

Общей целью образования в области физической культуры является 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 в области 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.

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.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

  Согласно Концепции развития 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 рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

***2.1 Структура и содержание программы*.**

  В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Программа состоит трёх из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).  
      Содержание раздела ***«Знания о физической культуре»***соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как *«История физической культуры»*, *«Физическая культура и спорт всовременном обществе»,«Базовые понятия физической культуры»* и *«Физическая культура человека».* В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры.

Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.  
      В разделе ***«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»***представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» .

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.  
      ***Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью»*** ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

***Требований к уровню подготовки выпускников шестых классов по физической культуре****.* Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В качестве формы для оценивания учащихся применяется тесты – зачёты по видам спорта.

Включение третьего урока физической культуры в региональный компонент Базисного учебного плана содействует сохранению и укреплению физического и психического здоровья школьников средствами физической культуры и спорта, позволяет более гибко и эффективно использовать специфику регионального компонента, учесть климатогеографические, этнические и социально-экономические особенности региона, использовать его необходимо для освоения навыков игры в бадминтон. Детям нравится заниматься бадминтоном, проведение учебно-тренировочных занятий доступно каждому учителю физической культуры и педагогу дополнительного образования, введение спортивного направления – бадминтона физиологически оправдано для пятиклассников*.*

Исходя из выше сказанного, мы предлагаем свой экспериментальный вариант включения бадминтона в школьную программу по физической культуре для обучающихся 5 классов по разделу спортивные и подвижные игры.

Предлагаемый нами вариант тематического планирования является как пример для учителей со стажем работы, так и для молодых специалистов, педагогов дополнительного образования, не имеющих большого опыта планирования учебной работы. Эксперимент предусматривает:

- создание условий для организации оздоровительного процесса, которые позволят сохранить и повысить уровень резервов здоровья и физической работоспособности обучающихся, воспитание устойчивого интереса детей к занятиям физическими упражнениями и спортивной тренировке;

- разработку модели учреждения, способного обеспечить полноценное образование, духовно - нравственное, гармоничное развитие психически и физически здоровой, социально адаптированной личности ребенка, путем интеграции в образовательный процесс научно обоснованных двигательных режимов и эффективных технологий

Согласно учебному плану, из общего объёма учебного времени, отводимого на физическую культуру, 6% времени остаётся резервным и не обеспечивается учебным содержанием, предназначенным учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения педагогическим технологиям.

Использование всего периода обучения программы является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

Особенностью настоящего эксперимента является то, что он направлен на овладение всеми богатствами физической культуры и спорта посредством изучения спортивных дисциплин на основе бадминтона. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Невозможно передать словами все богатство содержания игры в бадминтон. Обычно среди зрителей то и дело слышится «Вот это игра!», «Где бы научиться играть?».

Часто подобные слова служат толчком к началу занятиями бадминтоном и первые навыки должны быть получены, безусловно, на уроке физической культуры в школе, что позволит еще более сблизить и объединить всех участников образовательного процесса в совместные минуты отдыха и времяпровождения. Получив определенные навыки игры в бадминтон, обучающиеся могут успешно применять их в разных сочетаниях при активном отдыхе: папа и дочь, бабушка и внук, брат и сестра. Бадминтон – это семейная игра, это способ общения со своими детьми, внуками. Мы пошли от спорта к школьному уроку физической культуры, где дети с ослабленным состоянием здоровья успешно справляются с физическими нагрузками, это доступно и интересно для них.

В предлагаемом нами варианте дано тематическое планирование по урокам и задачи обучения на каждом уроке. Учитель сам вправе определить задачи, которые должны быть решены на уроке при использовании данного упражнения. Планирование учителем своей работы – это выражение профессиональных качеств, знаний, способностей, коммуникативности в общении с детьми.

Учитель физической культуры сам решает вопросы организации урока исходя из личного опыта, профессионального мастерства с учетом научно-методических разработок и особенностей условий организации и проведения занятий использования интернет-технологий.

Для воспитания у школьников сознательного отношения к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической готовности учитель постоянно должен внедрять в сознание детей такое понятие-программу: «Сегодня я лучше, чем вчера, а завтра должен быть лучше, чем сегодня».

Для занятий бадминтоном необходим опрятный, чистый и хорошо подогнанный костюм белого (светлого) цвета. Костюм состоит: у мальчиков – из спортивных шорт, тенниски или майки; у девочек – из короткой юбки или шорт, тенниски. Обувь должна быть на мягкой подошве и без каблуков. Температура в помещении не ниже плюс 14 градусов. Меры безопасности на уроках бадминтона необходимо соблюдать в соответствии с нормативными требованиями по организации учебно-тренировочного процесса и возрастными особенностями занимающихся. (Постановление «О введении в действие санитарно-эпидемиологических привил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-03» от 3 апреля 2003 года № 27)

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

Учителям физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителям необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

***2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.***

   Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

   Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

  Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

   Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

   Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

   В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

   Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

   Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

  Отличительные особенности планирования этих уроков:

 — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;  2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**3. Описание места учебного предмета  в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***4.1.Личностные результаты освоения предмета физической культуры.***

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

 В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***4.2.Метапредметные******результаты освоения физической культуры.***

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***4.3.Предметные******результаты освоения физической культуры.***

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5. Содержание учебного курса.**

**Распределение программного материала в учебных часах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | **Дата** |
| **Класс** |  |
| **VI** |  |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **4** |  |
| 1 | История физической культуры | 1 | в процессе уроков |
| 2 | Физическая культура и спорт в современном обществе | 1 |
| 3 | Базовые понятия по физической культуре | 1 |
| 4 | Физическая культура человека | 1 |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | в процессе уроков | |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **98** | с 01.09.2015  по 31.05.2016 |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  - комплекс упражнений для развития гибкости  - комплекс упражнений для развития координации движений  - комплекс упражнений для формирования правильной осанки с учётом  индивидуальных особенностей  - комплекс упражнений утренний гимнастики и физкультминутки  - комплекс упражнений дыхательной гимнастики | ***В процессе уроков*** | с 01.09.2015  по 31.05.2016 |
| 2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**  - гимнастика с основами акробатики  - лёгкая атлетика  - офп  - *спортивные игры*  . волейбол  . баскетбол  . бадминтон | 10  34  19  35 | с 01.09.2015  по 31.05.2016 |
| **IV** | **Резервное время учителя - (ОФП)** | **6** |  |
| **V** | **Всего** | 102 ±6 |  |

**Распределение программного материала в учебных часах по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы** | **Кол-во часов** | **Четверть** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **Знания о физической культуре** | **4** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **Способы самостоятельной деятельности** | **В процессе уроков** | | | |
| **Лёгкая атлетика**  ***Кроссовая подготовка*** | **34** | **13** |  |  | **13** |
| **4** |  |  | **4** |
| **Гимнастика** | **10** |  |  | **10** |  |
| **ОФП** | **19** | **9** |  | **4** | **6** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **В процессе уроков** | | | | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры** | **35** |  |  |  |  |
| ***Бадминтон*** |  | **10** |  |  |
| ***Баскетбол*** |  | **13** |  |  |
| ***Волейбол*** |  |  | **12** |  |
| **Резервные часы учителя (ОФП)** | **±6** |  |  |  |  |
|  | **102±6** | **27** | **24** | **27** | **24** |

**Знания о физической культуре** – (***4ч.)***

***Тематика: 1. История физической культуры (1 ч) (****история зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

***Требования:*** иметь представление об истории зарождения Олимпийских игр.

***Тематика 2. «Физическая культура и спорт в современном обществе»(1 ч) -***  *активный отдых и формы его организации средствами физической культуры; туристические походы*

***Требования:***должны знать и понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

***Тематика 3.Базовые понятия физической культуры. (1 ч)***

*Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.*

***Требования:*** иметь представление об основных показателей физического развития, основные её характеристики и параметры; факторы влияющие на форму осанки.

**Тематика 4. *Физическая культура человека (1 ч).***

*Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).*

***Требования***: знать общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями.

* **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков).**

***Тематика:***  ***1.Организация и проведение занятий физической культурой***

*Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпаузы.  
      Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпаузы, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.*

***Требования:*** знать и выполнять организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью; требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок;составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

***Тематика 2.***  ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

*Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.*

***Требования:***уметь контролировать физические нагрузки и её регулировать во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

* **Физическое совершенствование - 98 часов**

***Тематика 1.***  ***Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков).***

*Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.*

***Требования:*** уметь составлять и выполнять индивидуальныекомплексы упражнений по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности); составление и проведение индивидуальных занятий ФУ на развитие основных систем организма; проведение утренней зарядки и физкультпауз.

***Тематика 2.*** ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью***

***Гимнастика с основами акробатики. (10ч).***

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*  
*Упражнения общей физической подготовки*

***Требования:***знать и выполнять комплекс упражнений строевой гимнастики; выполнять упражнения в висе; уметь выполнять опорный прыжок; уметь выполнять акробатические упражнения и комбинации; уметь выполнять изученные упражнения и комбинации в виде соревновательной деятельности

***Легкая атлетика*. (34*ч);***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с места. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. *Упражнения общей физической подготовки*

***Требования:*** уметь выполнять комплексы лёгкоатлетических упражнений (комбинаций); использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни***;*** осуществлять судейство школьных соревнований по лёгкой атлетике

***Общая физическая подготовка* (ОФП) - (19*ч).***

Обретение элементарных умений в выполнении физических упражнений, всестороннее гармоническое физическое развитие, связанное с совершенствование таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать, плавать. Освоение новых движений различной координации средствами игры и совершенствование специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости), необходимых для игр. С целью выполнения перечисленных задач с успехом могут быть использованы все имеющиеся средства и методы физического воспитания. Специальную физическую подготовку необходимо проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям в игре. Необходимые физические качества следует развивать, начиная с гибкости. Упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса. Упражнения для увеличения подвижности суставов ног. Упражнения для увеличения гибкости туловища.

***Требования:*** уметь демонстрировать уровень физической подготовленности:

**Спортивные игры**

***Баскетбол – (13ч)***

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. *Упражнения общей физической подготовки.*

***Требования:*** уметь выполнять технические действия, играть в баскетбол по упрощённым правилам; уметь выполнять технические действия спортивной игры.

***Волейбол- (12ч)***

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: совершенствование прямой нижней подачи через сетку; закрепление передачи мяча снизу, разучивание передачи мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами),разучивание передачи мяча у сетки и через сетку в прыжке, закрепление передачи мяча над собой, совершенствование передачи мяча сверху двумя руками над собой, совершенствование верхней прямой подачи, закрепление прямого нападающего удара, разучивание прямого нападающего удара с переводом, разучивание одиночного блокирования и страховка блокирования. Учебно-тренировочная игра (пионербол, игра двусторонняя по упрощённым правилам). *Упражнения общей физической подготовки.*

***Требования:*** уметь выполнять технические действия спортивной игры; уметь выполнять технические действия спортивной игры.

***Бадминтон – (10ч.)***

Правильное перемещение по площадке. Обучение различным способам держания ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана, с ракеткой и без волана, с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах. Привитие навыков слежения за воланом во время игры и за противником. Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2-3 удара. Наиболее распространенный вид урока по бадминтону - упражнения с партнером. Каждый из партнеров поочередно подает другому воланы для отработки техники определенного удара или элементов передвижения и выполнения ударов. Во время групповых занятий особое внимание уделяется вопросам тактической игры и совершенствованию взаимодействий в парах.

***Требования:*** уметь выполнять технические действия спортивной игры

Уметь выполнять уровень двигательной и технической подготовленности юного бадминтониста

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

(см. приложение №1)

**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

                                                                   Пояснительная записка.

        Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

       Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений (см. приложение №2  .).

 Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

       Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

       Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

       Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

       Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

         Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**8. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, 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;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* 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.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

**шестых КЛАССОВ**

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

***Знать/понимать***

• роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности***:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,8 | 10,0 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе 20 с | 46 | 48 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 7 | — |
| Прыжок в длину с места, см |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | — | 35 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| Бег на 2000 м, мин | 10.30 | — |
| Бег на 1000 м, мин | — | 5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8.3 | 8.8 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| **Оценка** | ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** | ***“5”*** | ***“4”*** | ***“3”*** |
| 6 | Челночный бег 3\*10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 6 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 6 | Бег 1000м, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 4.45 | 5.10 | 5.30 |
| 6 | Бег 500м, мин | 2.00 | 2.20 | 2.40 | 2,20 | 2,40 | 3,00 |
| 6 | Бег 60 м, сек | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 6 | Бег 2000 м, мин | *Без учета времени* | | | | | |
| 6 | Прыжки  в длину с места, см | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя, см | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 6 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км, мин | 19,0 | 20,0 | 22,0 | *Без учёта* | | |
| 6 | Бег на лыжах 2 км, мин | 13,3 | 14,0 | 14,3 | 14,0 | 14,3 | 15,0 |
| 6 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 6 | Метание мяча на дальность, м | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |

**Оценки результатов тестирования учащихся 6 классов**

**для определения уровня физической подготовленности**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег 30м**  **(сек)** | | | **Бег 60 м**  **(сек)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Бросок набивного мяча**  **(м)** | | | **Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 6,0 | 5,8 | 4,9 | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 145 | 165 | 200 | 350 | 450 | 500 | 1 | 4 | 7 |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег 30м**  **(сек)** | | | **Бег 60 м**  **(сек)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Бросок набивного мяча**  **(м)** | | | **Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 6,2 | 6,0 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,3 | 135 | 155 | 190 | 250 | 350 | 450 | 4 | 11 | 20 |

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

**Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

***Оценка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Классы : **6 «А,Б,В,Г,Д»**

Учителя **Лютая Л.В., Завитаева О.В.**

Количество часов

Всего\_\_**102**\_\_ часа; в неделю **\_\_3\_\_** часов;

Плановых контрольных уроков\_\_\_\_, зачётов \_\_\_4\_\_, тестов\_\_\_4\_\_

Административных контрольных уроков\_\_\_\_

**Планирование составлено на основе:**

**Государственного стандарта среднего (полного) общего образования**

**по физической культуре, так же на основе: « Рабочие программы»**

**А.П. Матвеев Провещение: 2015г. ФГОС.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | **Дата** |
| **Класс** |  |
| **VI** |  |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **4** |  |
| 1 | История физической культуры | 1 | в процессе уроков |
| 2 | Физическая культура и спорт в современном обществе | 1 |
| 3 | Базовые понятия по физической культуре | 1 |
| 4 | Физическая культура человека | 1 |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | в процессе уроков | |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **98** | с 01.09.2015  по 31.05.2016 |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  - комплекс упражнений для развития гибкости  - комплекс упражнений для развития координации движений  - комплекс упражнений для формирования правильной осанки с учётом  индивидуальных особенностей  - комплекс упражнений утренний гимнастики и физкультминутки  - комплекс упражнений дыхательной гимнастики | ***В процессе уроков*** | с 01.09.2015  по 31.05.2016 |
| 2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**  - гимнастика с основами акробатики  - лёгкая атлетика  - офп  - *спортивные игры*  . волейбол  . баскетбол  . бадминтон | 10  34  19  35 | с 01.09.2015  по 31.05.2016 |
| **IV** | **Резервное время учителя - (ОФП)** | **6** |  |
| **V** | **Всего** | 102 ±6 |  |

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. **УМК.**

1. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых

документов и методических материалов. М.; Вентана-Граф, 20117. С. (Современное

образование). ISBN-978-5-360-00639-8

2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта.

3. Федеральный базисный учебный план, примерные учебные планы.

4. Примерные программы общего образования.

5. Методические письма о преподавании учебного предмета.

6. Требования к оснащению образовательног7о процесса.

7. «Программы общеобразовательных учреждений: Физическая Культура: 5-11 классы.

Основная школа. Средняя школа: Базовый и профильный уровень». (Автор

программы А.П. Матвеев 2015 г., допущено Министерством образования РФ).

8. А.П. Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы.

М.; Просвещение. 2014 – 80 с. ISBN 978-5-09-024012-3

9. А.П. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ.

культуры. /А.П. Матвеев. – М.Физкультура и спорт,1991. – 543с.

10. Учебник для учащихся 6-7 классов. А.П. Матвеев. «Просвещение» - 2015 г.

11. Стандарты второго поколения. Просвещение 2015 г.

1. **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. В.И. Вивенко «Физкультура. 5-11 классы»: календарно-тематическое планирование

по 3-х часовой программа /авт.-сост. В.И. Вивенко.-Волгоград. Учитель,

2006. – 254с. ISBN – 5-7057-0908-0.

2. Ю.Д. Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»:

Учеб. пособие для студ.высш.пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.М.Минбулатов.-

М.:Издательский центр «Академия», 2004. -272 с. ISBN – 5-7695-1525-2.

3. Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова «Физическая культура» Содержание образования:

4. Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.:

Вентана – Граф, 2007. – 160 с. (Современное образование). ISBN 978-5-360-000639

5. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для

педагога. / Ю.А.Янсон. – Ростов н/Д, 2004. – 624с.

1. **СПЕЦИФИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ (ОБОРУДОВАНИЕ,ПРИБОРЫ, ДИСКИ)**

1. ЭУМК, разработанные СарИПКиПРО, кафедрой естественнонаучного образования:

* «Методика развития кондиционных и координационных способностей школьников на материале базовых видов спорта»
* «Организация проблемного обучения
* «Теоретические основы и методика формирования и развития физической культуры личности школьника»
* «Координационные способности»

2.ЭОР Тесты для оценки развития скоростных способностей»

3.ЭОР Упражнения для развития скоростно-силовых способнотей по программа А.П. Матвеева.

4. Используется техническая оснащённость и оборудование кабинетов лицея