

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Данная рабочая программа, согласно учебному плану ГБОУ школы 571 разработана на 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное 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 минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

1. Естественные основы

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

2. Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

3. Культурно-исторические основы

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

4. Приемы закаливания

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

5. Подвижные игры

Волейбол

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

Баскетбол

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

6. Гимнастика с элементами акробатики

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

7. Легкоатлетические упражнения

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

8. Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований в беге на длинные дистанции. Техника безопасности при беге на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции в зале. Кросс до 10 мин. бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Планируемые личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знания об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении 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 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 передвижений;

- 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:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

Обучающийся научится:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин -мальчики и до 15 мин – девочки; после быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину и в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10-12м) с использованием 4-шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и трёх шагов разбега в вертикальную и горизонтальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по движущейся цели с 10-12м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорный прыжок через козла в длину – мальчики и в ширину – девочки; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) состоящих из 6 элементов или комбинацию из 6 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок – мальчики, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упорстоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по упрощённым правилам;

- демонстрировать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью - бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей имеющих не достаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Ученик получит возможность для формирования:

- навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимального проявления физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- освоения социальных норм, правил поведения, включая взрослые и социальные сообщества;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

коммуникативные УУД:

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- ясно, логично и точно объяснять свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

познавательные УУД:

- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- ориентироваться в различных источниках информации;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организаторских задач;

- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

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

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

- правильно оценивать выполнение учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- выполнять различные физические упражнения с целью использования их в режиме учебной и познавательной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности;

- владеть технико-тактическими приёмами базовых видов спорта и их применения в игровой и соревновательной деятельности;

- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, и особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями;

- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям на занятиях физической культурой;

- осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;

- осуществлять приёмы по страховке и само-страховке во время занятий физическими упражнениями;

- осуществлять приёмы массажа и самомассажа;

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведению самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактике травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировке и использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- составлять индивидуальные комплексы и планы конспекты физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности и дозировку физической нагрузки.

Реализация программы в условиях обучения с использованием ДОТ

В случае ухудшения эпидемиологической ситуации предусмотрена реализация рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Ресурсы, обучающие платформы	1) ЭОР: портал ФИПИ, Городской портал СПбЦОКОиИТ, РЭШ, электронные ресурсы, разработанные учителем самостоятельно и размещенные в сети интернет; 2) УМК по предмету; 3) платформы для организации аудио и видеоконференций: ZOOM, гугл-класс, WhatsApp, социальная сеть ВКонтакте.
Формы обучения	Асинхронная, синхронная, смешанная
Методы и приемы обучения	Дистанционная лекция; видео-уроки; самостоятельная работа на платформе; самостоятельное изучение материала с использованием ЭОР по плану; самостоятельное изучение материала учебника, учебно-исследовательская деятельность и др.
Способы контроля	Проверка и оценивание самостоятельной работы обучающихся; тестирование на платформе; проверка и оценивание индивидуальных заданий, выполнение проекта.
Взаимодействие с учениками	1) off-line консультации по электронной почте, в WhatsApp, в ВК; 2) on-line консультации по электронной почте, в WhatsApp, в ZOOM, в ВКонтакте; 3) информирование обучающихся и родителей через официальный сайт ГБОУ школы №571; 4) использование электронного журнала; 5) консультации по телефону

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре 6 классов

Разделы программы	Часы	Четверти						
		I		II		IV		
		Номера уроков						
		1-12	13-27	28-48	49-69	70-81	82-87	88-102
Основы знаний		В процессе урока						

Легкая атлетика	27	12						15
Гимнастика с элементами акробатики	21			21				
Баскетбол	15		15					
Лыжи (Кроссовая подготовка)	21				21			
Волейбол	18					12	6	
Сетка часов	102		27	21		27		27