**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов разработана в соответствии с Примерной программой по физической культуре среднего общего образования.

Реализация программы обеспечивается УМК, учебники по физической культуре: Физическая культура 8- 9 классы ( автор: Лях В.И.), 2008г.; Физическая культура 5- 7 классы ( автор: Гурьев С.В. / под. ред. Веленского М.Я.).

**Актуальность программы: программа входит в рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.**

**Цель программы: программа направлена на обеспечение укрепления здоровья, коррекцию нарушений осанки, удовлетворение естественной потребности детей в движении, овладение ими двигательными навыками и умениями, формирование положительной самооценки.**

**Задачи программы:**

**-совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;**

**-улучшение физического развития;**

**-устранение в отставании развития движений;**

**-позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;**

**-повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;**

**-профилактика и коррекция нарушений осанки;**

**-воспитание потребности в здоровом образе жизни.**

У детей занятия физической культурой **формируют:**

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека; способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;

- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

- желание улучшать свои личностные качества;

- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Предлагаемая программа **характеризуется следующими отличительными особенностями:**

направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности занятий, достижение индивидуального ориентированного результата в укреплении здоровья, направленность на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, расширение индивидуального двигательного опыта специальными упражнениями.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ЧЕТВЕРТИ | ЧАСЫ |
| 1 | 1 | 1,5 |
| 2 | 2 | 3,5 |
| 3 | 3 | 5 |
| 4 | 4 | 3,5 |
|  | Итого | 13 |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ВИДАМ СПОРТА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ЧЕТВЕРТЬ | РАЗДЕЛЫ | ЧАСЫ |
|  | 1 | **Легкая атлетика** | 0,5 |
|  |  | **Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности** | 1 |
|  | 2 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 1 |
|  |  | **Способы физкультурно- оздоровительной деятельности.** | 1 |
|  |  | **Физическое совершенствование.** | 1 |
|  |  | **Спортивные игры** | 0,5 |
|  | 3 | **Знания о спортивно – оздоровительной деятельности** | 2 |
|  |  | **Спортивные игры** | 1,5 |
|  |  | **Лыжная подготовка** | 1,5 |
|  | 4 | **Спортивные игры** | 1,5 |
|  |  | **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью** | 0,5 |
|  |  | **Легкая атлетика** | 1,5 |
|  |  | **ИТОГО:** | 13 |

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (1 час).** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы физкультурно- оздоровительной деятельности(1 час).**

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (1,5 час).** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (2 час).** 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.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

**Легкая атлетика(2 часа).**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Гимнастика( 1час).**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; основы выполнения гимнастических упражнений.

**Спортивные игры(3,5 часа).**

Техника безопасности при занятиях спортивными играми; из истории видов спорта; правила и организация избранной игры;

**Лыжная подготовка(1,5 часа).**

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; правила выполнения д/з; значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта; применение лыжных мазей; требования к одежде и обуви занимающихся лыжами; оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Предполагаемые результаты обучения:**

**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 со-хранять 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.

**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.

**Метапредметные** **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.
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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 способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Индивидуальное обучение Мармаза Илья 6б класс.**

**1 ЧЕТВЕРТЬ – 3 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Обязательная нагрузка** |
| 1 | Техника безопасности на уроках физкультуры. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры ( легкая атлетика, спортивные игры). |
| 2 | Влияние физкультуры на здоровье человека. | Разновидности бега: спринт, кросс, эстафетный бег; бег в равномерном темпе; челночный бег. |
| 3 | Комплексы ОРУ. | ОРУ на развитие общей выносливости. Изучение техники выполнения легкоатлетических упражнений. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. |

**ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ – 7 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Обязательная нагрузка** |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж. | Техника безопасности на уроках физкультуры , баскетбол. Терминология. |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики. | Развитие координационных способностей. |
| 6 | Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками с места. |
| 7 | Физкультурно- оздоровительная деятельность. ЛФК. | Контроль физической нагрузки . составление индивидуального комплекса по коррекции осанки. |
| 8 | Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. | Понятие оздоровительной ходьбы, бега. Дозирование нагрузки. |
| 9 | Профилактика утомления. Развитие систем дыхания. | Комплексы упражнения для профилактики утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания. |
| 10 | Адаптивная физическая культура. Теория. | Комплексы и упражнения с учетом медицинских показаний. |

**ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ – 10 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Обязательная нагрузка** |
| 11 | Лыжная подготовка. Инструктаж. | Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. |
| 12 | Лыжная подготовка | Правила ТБ лыжной подготовки. |
| 13 | Лыжная подготовка | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. |
| 14 | История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. | Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. |
| 15 | Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. | Комплексы специальных упражнений с оздоровительной направленностью. |
| 16 | Развитие двигательных способностей. | Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. |
| 17 | Спортивные игры. Волейбол. | Терминология. Правила игры в волейбол. |
| 18 | Спортивные игры. Волейбол. | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке. (Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью). |
| 19 | Спортивные игры. Волейбол. | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача над собой. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. |
| 20 | Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. | Техника двигательных действий (физических упражнений). связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. |

**ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ – 8 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Обязательная нагрузка** |
| 21 | Спортивные игры. Баскетбол. | Техника безопасности, правила игры. |
| 22 | Спортивные игры. Баскетбол. Терминология. | История возникновения игры. Терминология баскетбола. |
| 23 | Спортивные игры. Баскетбол. | Правила и Организация игры. Основные стойки, комбинации. |
| 24 | Легкая атлетика. Техника безопасности. | Правила безопасности. Названия специальных упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. |
| 25 | Легкая атлетика. Специальные упражнения. | Развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Их значение для легкой атлетики. |
| 26 | Легкая атлетика. Разновидности бега. | Разновидности бега. Высокий и низкий старт. |
| 27 | Понятие оздоровительной системы физического воспитания. Виды систем. | Разбор систем физического оздоровительного воспитания. |