**Муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №14**

**«Утверждаю»**

**Директор МОУ ООШ №14**

***Приказ* № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_**

**Рабочая программа по физической культуре**

**6 класс (индивидуальное обучение)**

**составлена на основе Программ общеобразовательных учреждений по физической культуре и спорту**

**для основной и средней (полной) школы для 5-11 классов**

**под редакцией А.П. Матвеева, Москва, издательство «Просвещение», 2008 г.,**

**рекомендованных Министерством образования РФ.**

**Составитель:**

**учитель Алексашкина Л.В.**

**Егорьевск 2013 г.**

**«Рассмотрено»**

Протокол методического объединения учителей от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Принято»**

Протокол педагогического совета от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | **Содержание** | **Причина** | **Подпись** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

***Пояснительная записка***

Данная программа составлена на основе Государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом Программ общеобразовательных учреждений по физической культуре и спорту для основной и средней (полной) школы для 5-11 классов под редакцией А.П. Матвеева, Москва, издательство «Просвещение», 2008 г.

***Целью***образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Настоящая программа составлена для учащихся 6 класса, обучающихся индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,5 часа в неделю, 17,5 часов - в год

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих ***задач***:

- укрепление здоровья,

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- изучение правил безопасности занятий по ФЗК.

**Содержание программного материала**

1. ***История физической культуры (5 часов)***

- олимпийское движение

- Олимпийские игры современности

- Олимпийские игры в Сочи в 2014 году

1. ***Базовые понятия физической культуры(5 часов)***

- физическая подготовка человека;

- физические качества человека;

- закаливающие процедуры

1. ***Физическая культура человека (3,5 часа)***

- правила проведения самостоятельных занятий спортом

- закаливающие процедуры

1. ***Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность) (3 часа)***

– составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития

1. ***Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час)***

–дневник самонаблюдения

-правила ведения дневника самонаблюдения

**Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса, обучающихся индивидуально на дому:**

***В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 6 класса, обучающийся индивидуально на дому, должен:***

***знать/понимать***

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

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма;

***уметь:***

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и медицинских показаний;

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

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

***использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств;

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

**Календарное планирование по физической культуре для учащихся 6 класса,**

**обучающихся индивидуально на дому**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Продол-  жительность  занятия | Тема занятия | Домашнее задание | Дата проведения | |
| по плану | по факту |
| 1. | 0,5 часа | В и ПИ по ОТ и ТБ |  |  |  |
| 2. | 0,5 часа | Возрождение Олимпийских игр. |  |  |  |
| 3. | 0,5 часа | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | Доклад о Пьере де Кубертене |  |  |
| 4. | 0,5 часа | Цель и задачи Олимпийского движения |  |  |  |
| 5. | 0,5 часа | Олимпийские идеалы и символика | Нарисовать рисунок «Символика Олимпийских игр» |  |  |
| 6. | 0,5 часа | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. |  |  |  |
| 7. | 0,5 часа | Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх |  |  |  |
| 8. | 0,5 часа | Летние и зимние Олимпийские игры |  |  |  |
| 9. | 0,5 часа | Летние и зимние виды спорта. |  |  |  |
| 10. | 0,5 часа | Олимпийские игры в Сочи в 2014 году | Доклад «Сочи -2014» |  |  |
| 11. | 0,5 часа | История зарождения волейбола |  |  |  |
| 12. | 0,5 часа | Современные правила соревнований по волейболу |  |  |  |
| 13. | 0,5 часа | Дневник самонаблюдения. |  |  |  |
| 14. | 0,5 часа | Правила ведения дневника самонаблюдения | Оформление дневника самонаблюдения |  |  |
| 15. | 0,5 часа | Физические качества человека. |  |  |  |
| 16. | 0,5 часа | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. |  |  |  |
| 17. | 0,5 часа | Основные правила развития физических качеств человека |  |  |  |
| 18. | 0,5 часа | Структура занятий по развитию физических качеств |  |  |  |
| 19. | 0,5 часа | Особенности планирования занятий по развитию физических качеств |  |  |  |
| 20. | 0,5 часа | Физическая нагрузка человека. Основные режимы нагрузки |  |  |  |
| 21. | 0,5 часа | Сила. Упражнения на развитие силы | Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие силы |  |  |
| 22. | 0,5 часа | Быстрота. Упражнения на развитие быстроты | Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты |  |  |
| 23. | 0,5 часа | Выносливость. Упражнения на развитие выносливости | Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие выносливости |  |  |
| 24. | 0,5 часа | Гибкость. Упражнения на развитие гибкости | Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 25. | 0,5 часа | Координация движения и ловкость. Упражнения на развитие координации движений | Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие координации движений |  |  |
| 26. | 0,5 часа | Правильная осанка. Формирование правильной осанки | Составление индивидуального комплекса упражнений для формирования правильной осанки |  |  |
| 27. | 0,5 часа | Комплекс упражнений для коррекции фигуры | Составление индивидуального комплекса упражнений для коррекции фигуры |  |  |
| 28. | 0,5 часа | Правила составления комплекса утренней гимнастики | Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики |  |  |
| 29. | 0,5 часа | Гимнастика для глаз |  |  |  |
| 30. | 0,5 часа | Дыхательная гимнастика |  |  |  |
| 31. | 0,5 часа | Закаливание организма. Правила закаливания |  |  |  |
| 32. | 0,5 часа | Закаливание с помощью воздушных ванн. |  |  |  |
| 33. | 0,5 часа | Закаливание с помощью солнечных ванн. |  |  |  |
| 34. | 0,5 часа | Закаливание с помощью водных процедур | Нарисовать рисунок «Закаливание организма человека» |  |  |
| 35. | 0,5 часа | Повторение изученного материала. |  |  |  |