РАССМОТРЕНО и СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

РЕКОМЕНДОВАНО Заместитель директора по приказом по МБОУ СОШ

к утверждению на УВР МБОУ СОШ с. Мокрое с. Мокрое от

заседании МО учителей \_\_\_\_\_\_\_/А. С. Гонышева/ «31» августа 2015 г.

гуманитарного цикла “31 ” августа 2015 г. № 272

Протокол № 1 от

«31» августа 2015г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Шовского филиала**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**средней общеобразовательной школы села Мокрое**

**Лебедянского муниципального района Липецкой области**

***Прониной Людмилы Викторовны (I кв. категория)***

***по физической культуре для 6 класса***  
***индивидуального обучения***

2015-2016 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса индивидуального обучения составлена на основе **нормативно-правовых документов:**

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов» с изменениями от 31.01.2012г. №69;
* учебный план МБОУ СОШ с. Мокрое на 2015-2016 учебный год;
* календарный учебный график МБОУ СОШ с. Мокрое на 2015-2016 учебный год;
* Положение  о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ СОШ с. Мокрое, реализующих образовательные программы общего образования.

Изучение физической культуры в 6 классе направлено на достижение следующих **целей:**

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи курса:**

* 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.

**Место предмета в базисном учебном плане**

На основании учебного плана на индивидуальное изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 0,5 часа в неделю.

**Формы и методы, технологии обучения.**

Ведущими методами обучения являются: объяснительный и репродуктивный методы, частично-поисковый, метод. На уроках используются элементы следующих технологий: личностно ориентированное обучение, обучение с применением опорных схем. Используются такие формы организации деятельности, как индивидуальный опрос, самостоятельная работа.

**Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов:**

* устный опрос (собеседование).

**Планируемый уровень подготовки:**

В результате изучения физической культуры в 6 классе учащийся 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.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
| 1 | История физической культуры | 5 |
| 2 | Базовые понятия физической культуры | 5 |
| 3 | Физическая культура человека | 3 |
| 4 | Физическое совершенствование | 3 |
| 5 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 |
|  | **Итого** | **17** |

**Содержание курса**

**Содержание тем учебного курса**

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

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

- олимпийское движение

- Олимпийские игры современности

- Олимпийские игры в Сочи в 2014 году

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

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

- физическая подготовка человека;

- физические качества человека;

- закаливающие процедуры

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

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

- правила проведения самостоятельных занятий спортом

- закаливающие процедуры

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

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

– 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**

В результате изучения физической культуры в 6 классе учащийся 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.

**Список литературы и средств обучения**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. М.. Просвещение, 2013 год.

2. В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2012г.

3. Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Ляха, "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов". М.. Просвещение, 2012 год

4. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах» 1-11 классы». Методическое пособие – М.: Дрофа 2013.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Тип урока** | **Вид, формы контроля** | **Дата**  **план** | **Дата**  **факттт** |
| 1 | ОТ и ТБ  Возрождение Олимпийских игр. | УИН | ИО | 14.09 |  |
| 2 | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи Олимпийского движения | УИН | ИО | 28.09 |  |
| 3 | Олимпийские идеалы и символика  Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх | УИН | ИО | 12.10 |  |
| 4 | Летние и зимние Олимпийские игры  Летние и зимние виды спорта. | УЗЗ | ИО | 26.10 |  |
| 5 | Олимпийские игры в Сочи в 2014 году | УИН | ИО | 16.11 |  |
| 6 | История зарождения волейбола  Современные правила соревнований по волейболу | УИН | ИО | 30.11 |  |
| 7 | Дневник самонаблюдения.  Правила ведения дневника самонаблюдения | УИН | ИО | 14.12 |  |
| 8 | Физические качества человека.  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. | УЗЗ | ИО | 28.12 |  |
| 9 | Основные правила развития физических качеств человека  Структура занятий по развитию физических качеств | УИН | ИО | 25.01 |  |
| 10 | Особенности планирования занятий по развитию физических качеств  Физическая нагрузка человека. Основные режимы нагрузки | УИН | ИО | 08.02 |  |
| 11 | Сила. Упражнения на развитие силы  Быстрота. Упражнения на развитие быстроты | УИН | ИО | 22.02 |  |
| 12 | Выносливость. Упражнения на развитие выносливости  Гибкость. Упражнения на развитие гибкости | УИН | ИО | 07.03. |  |
| 13 | Координация движения и ловкость. Упражнения на развитие координации движений  Правильная осанка. Формирование правильной осанки | УИН | ИО | 21.03 |  |
| 14 | Комплекс упражнений для коррекции фигуры  Правила составления комплекса утренней гимнастики | УИН | ИО | 11.04 |  |
| 15 | Гимнастика для глаз  Дыхательная гимнастика | УИН | ИО | 25.04 |  |
| 16 | Закаливание организма. Правила закаливания  Закаливание с помощью воздушных ванн. | УИН | ИО | 09.05 |  |
| 17 | Закаливание с помощью солнечных ванн.  Закаливание с помощью водных процедур | УОСЗ | ИО | 23.05 |  |

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата урока, требую  щий коррекции | № урока  в тематическом  планировании | Количество часов | Форма коррекции (объединение тем, домашнее изучение + контрольная работа, проведение в другой день и т.д.) | Причина коррекции (замена урока, болезнь учителя, праздничный день и т.д.) | Проверка корректи-  ровки |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Карта-схема проверки рабочей программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Учитель | Предмет | Класс | Замечания и предложения проверяющих |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |