**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кирпичнозаводская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | «Рассмотрено»:  на заседании МО  «Мыслитель»  протокол №\_1\_ от «\_29».08.2022 г.  Рук. МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кирюткина Е.А | Принято решением  Педагогического совета школы  протокол № 1 от «30».08.2022 г. | «Утверждено»:  И.О директора школы\_\_\_\_Н.Ю. Дюрина  введено в действие приказом  № 80 от «30».08.2022 г. | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | «Рассмотрено»:  на заседании МО  «Мыслитель»  протокол №\_1\_ от «\_29».08.2022 г.  Рук. МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кирюткина Е.А | Принято решением  Педагогического совета школы  протокол № 1 от «30».08.2022 г. | «Утверждено»:  И.О директора школы\_\_\_\_Н.Ю. Дюрина  введено в действие приказом  № 80 от «30».08.2022 г. | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | «Рассмотрено»:  на заседании МО  «Мыслитель»  протокол №\_1\_ от «\_29».08.2022 г.  Рук. МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кирюткина Е.А | Принято решением  Педагогического совета школы  протокол № 1 от «30».08.2022 г. | «Утверждено»:  И.О директора школы\_\_\_\_Н.Ю. Дюрина  введено в действие приказом  № 80 от «30».08.2022 г. | |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для индивидуального обучения**

**в 6 «В» классе на 2022-2023 учебный год**

Рабочую программу составил:

учитель физической культуры:

Борисов Б.Д.

2022

**Пояснительная записка**

Настоящая программа по физической культуре для организации обучения по индивидуальному учебному плану обучающуюся 6 «в» класса Махмудова Фарида составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании» в России Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012
2. Федерального компонента государственного стандарта образования, утвержденного приказом Минобразования России от 5 марта 2004 года №1089 (ред. От 19.10.2009, с изменениями от 31.01.2012) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
3. Программы образовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11классов» автор В.И.Лях, А.А.Зданевич, рекомендованные Министерством образования Российской Федерации, (издательство «Просвещение», 2010)
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №253 от 31.03.2014 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2014-2015 учебный год»
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1015 от 30.08.2013 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программ: начального общего, основного общего и среднего общего образования»

**Место рабочей программы в учебном плане**

Данная рабочая программа составлена с учетом:  
- требований федеральных государственных образовательных стандартов;  
- обязательного минимума содержания учебных программ;  
- требований к уровню подготовки выпускников;  
- объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом образовательного учреждения для реализации учебного предмета;  
- познавательных интересов обучающихся;  
- выбора необходимого комплекта учебно-методического обеспечения.  
Базисный учебный (образовательный) план на изучение по физической культуре в 6 классе основной школы отводит 2 учебных часа в неделю, всего 68 часов.  
В программу для Махмудова Фарида внесены изменения   
 Рабочая программа рассчитана на 9 часов, соответствует учебному графику.  
Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по разделам курса.

Рабочая программа выполняет две основные функции:  
**Информационно-методическая** функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучении, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета.  
**Организационно-планирующая** функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Программа реализует идею **межпредметных связей( биология**, истории, химия) при обучении физической культуре , что способствует развитию умении устанавливать логическую взаимосвязь между явлениями и закономерностями, которые изучаются в школе на уроках по разными предметам   
 Программа позволяет осуществить процесс формирования у обучающихся основ этнической культуры путём систематической активизации самостоятельной познавательной деятельности по приобретению основ этнической культуры, включение в творческую деятельность и развитие на базе этнокультурного материала

Программа способствует **формированию гражданско-патриотического сознания**  обучающихся, воспитанию толерантности, укреплению национальной безопасности, а также формированию нетерпимого отношения к коррупционным проявлениям

**Цели и задачи**

Изучение физической культуры основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

**Овладение системой физкультурных знаний и умений,** необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;

*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 обучающихся 6 класса , обучающихся индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,25 часа , 9 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 и спорту в общеобразовательной школе

**Задачи**физического воспитания обучающегося 6 класса **направлены:**

на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; всестороннее физическое развитие человека, адаптивная гимнастика.

-здоровье и здоровый образ жизни человека

***Физическая культура человека***:правила проведения самостоятельных занятий физической культурой, правила проведения самостоятельных занятий спортом, восстановительные процедуры.

***Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность)*** составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития

***Оценка эффективности занятий физической культурой***:дневник самонаблюдения,правила ведения дневника самонаблюдения.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

      Индивидуальной учебной программой  отводится – 9часов

* Индивидуальная программа предназначена  для обучающегося 6 «В» класса Махмудова Фарида.
* **В процессе обучения   применяются  методы физического воспитания**:
* 1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* 2.наглядный метод (демонстрация).
* **Используются  современные образовательные технологии**:   1.здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания,  игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* 2.личностно-ориентированное и дифференцированное обучение -  применение  тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* 3.информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.
* **Распределение учебного времени на виды программного материала на год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе  занятия |
| 2 | Основы знаний об анатомии,  гигиене. | В процессе занятия |
| 3 | Основы знаний о технике безопасности  на занятиях физической культурой. | В процессе занятия |

**Знания о физической культуре**

В процессе занятий   беседы с обучающимся об основах анатомии,  гигиены, о закаливании, о правильной осанке,  об основных физических качествах, об истории физической культуры и Олимпийском движении.

4.**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» у обучающегося  должны быть достигнуты определенные результаты.

**Теоретическая  подготовка**

 – иметь  первоначальное представление об анатомическом строении человека,  знать правила гигиены.

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Часы** | **Элементы содержания занятия** | **Виды деятельности обучающихся** | **Требования к уровню подготовки** |
| 1 | История физической культуры. | 1 час | Как и когда возникли физическая культура и спорт. Олимпийские игры. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 2 | Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями. | 1час | Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом, лыжными  гонками, подвижными играми. Первая помощь при травмах. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 3 | Организм человека. | 1 час | Понятие о здоровье человека, об основных частях тела человека Значение занятий физическими упражнениями для здоровья. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 4 | Организм человека. | 1 час | Значение утренней гимнастики, физкультурной минуты. Основные внутренние органы, скелет человека, мышцы. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 5 | Все об осанке. | 1 час | Правильная осанка, Правила улучшения осанки. Правила самостоятельных  занятий гимнастическими упражнениями, бегом ездой на велосипеде, катанием на санках, коньках, лыжах. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 6 | Основные физические качества. | 1 час | Координационные способности, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества, тренировка вестибулярного аппарата. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 7 | Закаливание. | 1 час | Закаливание, его значение Одежда и обувь для занятий физическими  упражнениями в физкультурном зале, на воздухе: летом,  весной и осенью на школьном стадионе, зимой. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 8 | Гигиена. | 1 час | Личная и общественная гигиена при занятиях различными видами  физических упражнений. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 9 | Спортивный инвентарь. | 1 час | Название спортивного инвентаря. Самообслуживание на занятиях физическими упражнениями; подготовка и уборка инвентаря, мест для занятий, содержание в порядке одежды, физкультурной обуви. Изготовление физкультурного инвентаря в домашних условиях. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
|  | **Итого** | **9 часов** |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Часы | Элементы содержания занятия | Виды деятельности обучающихся | Требования к уровню подготовки | ОЧНО | САМПО |
| 1 | История физической культуры. | 1 час | Как и когда возникли физическая культура и спорт. История Олимпийские игры. Современные олимпийские игры. Презентация. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |  |  |
| 2 | Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями. | 1час | Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом, лыжными  гонками, подвижными играми. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |  |  |
| 3 | Организм человека. | 1 час | Понятие о здоровье человека, об основных частях тела человека Значение занятий физическими упражнениями для здоровья .Презентация. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |  |  |
| 4 | Организм человека. | 1 час | Значение утренней гимнастики, физкультурной минуты. Основные внутренние органы, скелет человека, мышцы. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |  |  |
| 5 | Все об осанке. | 1 час | Правильная осанка, Правила улучшения осанки. Правила самостоятельных  занятий гимнастическими упражнениями. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |  |  |
| 6 | Основные физические качества. | 1 час | Координационные способности, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |  |  |
| 7 | Закаливание. | 1 час | Закаливание, его значение Одежда и обувь для занятий физическими  упражнениями .Презентация. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |  |  |
| 8 | Гигиена. | 1 час | Личная и общественная гигиена при занятиях различными видами  физических упражнений. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |  |  |
| 9 | Спортивный инвентарь. | 1 час | Название спортивного инвентаря. Самообслуживание на занятиях физическими упражнениями; подготовка и уборка инвентаря, мест для занятий, содержание в порядке одежды, физкультурной обуви. Изготовление физкультурного инвентаря в домашних условиях. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |  |  |
|  | **Итого** | **9 часов** |  |  |  |  |  |

**Литература**

1**.  Физическая культура 5 – 7  классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленский

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 12-е издание, Москва «Просвещение» 2013г

2.Физическая культура 5-7 классы, Учебник для обучающихся общеобразовательных учреждений.Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров.-М.:Вентава-Граф,2013. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации

2**Физическая культура 1 – 11  классы:** комплексная программа физического воспитания обучающихся В.И.Ляха, А.А.Зданевич 2013 г

**Материально-техническое обеспечение.**

Наглядные пособия, видеофильмы о физической культуре, презентации по темам.