

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №105 имени М.И. Рунт» городского округа Самара

Рассмотрено
На заседании методического
объединения учителей МБОУ
Школы №105 г.о.Самара
Протокол № 1 от
«28» 05 2021г.

Проверено
Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы №105
г.о.Самара
Е.В. Егорова
Егорова Е.В.
«28» 05 2021

Утверждаю
Директор МБОУ Школы №105
г.о.Самара
М.В.Базина
Приказ № 222-04 от
«02» 09 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по индивидуальному обучению на дому
6Б класса
Гаврилин Степан

по физической культуре

Уровень программы

начальное общее образование

5-9 классы

Составитель (и):

Дорш Олеся Сергеевна

(Ф.И.О. учителя, категория)

г. Самара

Паспорт программы

Класс	6
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	бкласс- 0,5 ч
Количество часов в год	17 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*	ФГОС ООО
Рабочая программа составлена на основе программы	Программа для ОУ Физическая культура 5-9 классы, М.Я. Виленский, В.И. Лях, М., Просвещение, 2017
Учебник	В.И. Лях и др. Физическая культура 5-7 класс, М., Просвещение, 2019 Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура 8-9 класс, М., Просвещение, 2020
Дидактический материал	

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной 13 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на

организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование

занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленности.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Формы контроля	Примечание
Легкая атлетика 4 часа				
Спринтерский бег. Эстафетный бег				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт ,стартовый разгон. Бег по дистанции	0.5		
2	Высокий старт. Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки.	0.5		

Прыжки				
3.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Отталкивание. Подбор разбега.	0.5		
4.	Прыжок "согнув ноги" с 7-9 шагов разбега.	0.5		
Метание малого мяча				
5	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
Кроссовая подготовка				
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м	0.5		
8	Равномерный бег (10 мин). Бег в гору.	0.5		
Спортивные игры 2 часа				
Волейбол				
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Верхняя передача в парах через зону и над собой.	1		
10	Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача в парах через зону и над собой. Приём мяча с низу в парах через зону. Нижняя прямая подача.	1		
Гимнастика 3 часа				
Висы. Строевые упражнения				
11	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастике. Размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь, вис присед, лёжа.	1		
Строевые упражнения. Опорный прыжок.				
12	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
Акробатика				
13	Кувырок вперёд, назад,	1		

	стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно." Мост из положения стоя с помощью.			
Спортивные игры 5 часов				
Баскетбол				
14	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком.	0.5		
15	Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча в движении.	0.5		
16	Ведение мяча с различной высотой отскока. Броски по кольцу.	1		
17	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой после остановки.	1		
Волейбол				
18	Стойки и перемещение в стойках. Верхняя передача в парах и в тройках через зону ,в зону, и над собой.	1		
19	Верхняя передача двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу в парах через зону . Нижняя прямая подача.	1		
Легкая атлетика 3 часа				
Бег на средние дистанции				
20.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору.	0.5		
Прыжки				
21	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" .Отталкивание и подбор разбега.	0.5		
22	Отталкивание и переход через планку. Приземление в прыжках в высоту.	0.5		
Метание				
23	Метание малого мяча на заданное расстояние и на	0.5		

	дальность			
Спринтерский бег, эстафетный бег				
24.	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением ,бег по дистанции 30м ,60 м	1		