

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №11» Г. ЧЕРКЕССКА

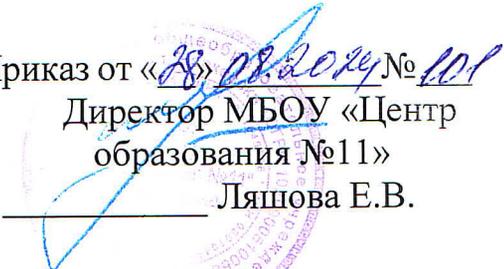
«Согласовано»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая структурным  
подразделением ПМПК  
г. Черкесска

 Колиева С.Г.

Приказ от «28» августа № 101  
Директор МБОУ «Центр  
образования №11»

  
Ляшова Е.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ ПО ПРЕДМЕТУ*

*«Физическая культура»*

6 класс

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного образования Федерально государственного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

-Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленном в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;

- Федерального закона от 29.12.12 №273-ФЗ « Об образовании в РФ».;
- Федерального закона « О физической культуре и спорте» ;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020г.;
- Рабочая программа В.И.Лях « Физическая культура. Рабочие программы.. « Просвещение» 2014г.;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ « Центр образования №11»

**Целью рабочей программы** по физической культуры является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием поведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния

здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития физических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Особенности организации учебной деятельности по предмету.**

В зависимости от поставленных на уроке задач, темы урока можно проводить уроки-беседы, интегрированные уроки, смешанные уроки с использованием наглядных и практических методов, домашние практические работы. Главным на всех уроках должна быть активная самостоятельная работа учащихся.

Для достижения поставленных задач можно использовать различные методы обучения. Учитель сам подбирает задания учащимся в порядке возрастания сложности. На уроках широко используются наглядные и практические методы, познавательные игры, соревновательное обучение, занимательные исторические факты.

В зависимости от методов обучения можно использовать различные формы обучения: индивидуальная форма работы, работа в парах, групповое взаимодействие, игровая деятельность, соревновательное обучение.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Настоящая программа составлена для учащихся 6 класса, находящихся на индивидуальном обучении по медицинским показаниям, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,25 часа в неделю – 9 часов в год.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта будут достигнуты следующие результаты:

#### **Личностные.**

#### **у учащихся будут сформированы:**

- положительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценностей человеческой жизни, значение физической культуры для укрепления здоровья человека ( физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека ( физическое, социальное, эмоциональное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта ;
- самостоятельность выполнения личной гигиены;
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство, развитие физических качеств; - понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх( на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- понимание причин успеха в физической культуре, способность к самооценке;

#### **учащиеся получают возможность для формирования:**

- мотивации к овладению умениями организовывать (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т.д.); - мотивация систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья( рост, вес и т.д.);
- стремление к совершенствованию физического развития;

## **Предметные.**

**Учащиеся научатся:** - руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;  
- рассказывать об истории  
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой; -определять способы регулирования физической нагрузки;  
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определенных физических качеств; **Метапредметные.**

## **Регулятивные.**

– самостоятельно выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств;  
- планировать свои действия во время подвижных игр;  
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий; - руководствоваться определенными техническими приемами на уроках физической культуры; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации ( под руководством учителя) - находить ошибки при учебных заданиях и уметь их исправлять;

### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;  
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений;  
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);  
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

## **Познавательные.**

**Учащиеся научатся:** - находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;  
- различать виды упражнений, виды спорта;  
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека;  
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их;

**Учащиеся получат возможность научиться:** - осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя различные справочные материалы, учебные пособия, библиотеки и интернет;  
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;  
- различать и группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры;

## **Коммуникативные.**

**Учащиеся научатся:** - высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека; -задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;  
- договариваться и приходить к общему решению;  
- дополнять или отрицать суждения, приводить примеры;

**Учащиеся получают возможность:** - задавать вопросы на понимание технических приемов, способов; вопросы, необходимые для организации работы; - аргументировать собственную позицию и координировать ее с позиции партнера;  
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

### **Содержание учебного предмета, курса.**

**1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовку. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культурой.**

#### **2. Базовые понятия физической культуры.**

– всестороннее развитие человека

- адаптивная гимнастика

- спортивная подготовка

- здоровье и здоровый образ жизни

#### **3. Физическая культура человека**

- правила проведения самостоятельных занятий физической культурой.

– правила проведения самостоятельных занятий спортом.

– восстановительные процедуры.

#### **4. Физическое совершенствование ( физкультурно-оздоровительная деятельность)**

- составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития.

#### **5. Оценка эффективности занятий физической культурой.**

– дневник самонаблюдения

- правила ведения дневника самонаблюдения.

#### **В процессе обучения применяются методы физического воспитания:**

- Словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- Наглядный метод ( демонстрация);
- Используются современные образовательные технологии ( корректирующих и коррекционных упражнений);
- Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение ( применение тестов и заданий);
- Информационно – коммуникационные технологии ( показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры);

**Распределение учебного времени прохождения  
программного материала  
по физической культуре для обучающихся индивидуально 6 класс**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>
1.1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	2
1.2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культурой	1
1.3	Режим дня и его основное содержание	1
1.4	Первая помощь и самопомощь во время занятий физическими культурой и спортом	1
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>4</b>
2.1	Гимнастика	1
2.2	Баскетбол	1
2.3	Лыжная подготовка	1
2.4	Легкая атлетика	1
<b>3</b>	<b>Развитие двигательных способностей.</b>	<b>1</b>
3.1	Организация и проведение пеших туристических походов. Техника безопасности и бережное отношение к природе.	1
		<b>9</b>

## **Планируемые результаты обучения учебного материала.**

По окончании изучения курса « Физическая культура» у учащегося 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 их способов устранения;

### **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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- 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);

