**ФГБУ «Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей,**

**оставшихся без попечения родителей»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **Согласовано** |
|  | **Завуч школы** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Денисова В.Л.)  Утверждено  **Зам.директора поУВР**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Матюшко О.И.) |

**Рабочая программа**

**по физической культуре, 6 класс**

**на 2016-2017 учебный год**

Программа составлена учителем Миронцевым С.В.

***Пояснительная записка***

Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, с учётом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся в РСРЦ по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (под общей редакцией Матвеева А.П.).

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в Центре является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у воспитанников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся Центра, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе решает *следующие задачи:*

- общее укрепление здоровья воспитанников;

- повышение физической активности системы организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме рабочей деятельности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр и гимнастики;

- повышение физической подготовленности и развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся Центра по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности*, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учётом характера и специфики заболевания воспитанников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности*, а так же материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, спортивные и пришкольные площадки);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

***Содержание программы***

*1. Основы знаний о физической культуре*

1.1 Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями.

1.2 Понятие о физической нагрузке (объём, продолжительность, эффективность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

1.3 Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

*2. Способы деятельности*

2.1 Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

2.2 Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой направленно воздействующее на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т.д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

2.3 Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой направленно активизирующее восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т.п.).

2.4 Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

*3. Физическая подготовка*

3.1 Гимнастика с основами акробатики: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лёжа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперёд (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения. **\****Акробатические комбинации разрабатываются учителем в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся и качества освоения ими физических упражнений\*.*

3.2 Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперёд и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

3.3 Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад, «стойка на лопатках», «мостик».

3.4 Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по гимнастическому канату при помощи ног (варианты).

3.5 Лёгкая атлетика: равномерный непродолжительный бег, высокий (низкий) старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

3.6 Подвижные игры: эстафеты с предметами и без; игры: «День и ночь», «Разведчики и часовые», «Человек на мосту», «Голова и хвост», «Курица и ястреб», «Волк во рву», «Перестрелка», «Пионербол».

3.7 Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, пионербол)

*4. Требования к качеству освоения программного материала*

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса специальных медицинских групп должны **иметь представления:**

**-** о правилах построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой;

- о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).

- о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках и уроках физической культуры;

- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;

**Уметь:**

- выполнять и составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе индивидуальных медицинских показаний);

- выполнять лазания по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали);

- выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперёд;

*Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:*

*гибкость* – из положения сидя наклон вперёд (касание руками носков ног);

*быстрота* – скорость простой реакции (тест падающей линейки см.);

*выносливость* – бег в спокойном темпе;

*сила* – (по выбору) прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу;

- знать правила и проводить судейство в ранее разученных играх («перестрелка», пионербол, волейбол, футбол);

- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять строевые упражнения.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | **Учебный раздел программы** | **Количество часов** | **Форма контроля** |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | Тестирование |
| 2 | Лёгкая атлетика | 12 | Техника выполнения |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 32 | Правила, элементы техники подвижных и спортивных игр |
| 4 | Гимнастика | 20 | Техника выполнения |
| 5 | Развитие двигательных умений и навыков | В процессе уроков | Контрольные нормативы |

**Литература, используемая при составлении рабочей программы:**

- закон РФ «Об образовании»

*- Матвеев А.П. Программа по физической культуре (основная школа) М. Просвещение 2007г*

*- Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. М: Дрофа 2005 г*

*- «игры народов СССР» (физкультура и спорт 1985г)*

*- «игры на переменах для школьников» (Москва, Физ. и спорт 2008г Е.М. Гелер)*

*- «общеразвивающие упражнения для младших школьников» (Москва, «Владас» 2007г)*