

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Октябрьский муниципального района Кинельский Самарской области Имени дважды Героя Советского Союза А.И. Колдунова

Адрес: 446432, Самарская область, Кинельский район, пос. Октябрьский, ул. Школьная, д.1, тел: 89277172743, e-mail: moy_oktybr@mail.ru

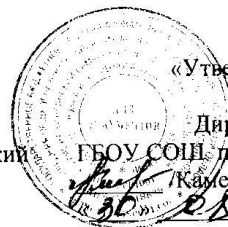
«Рассмотрено»

Программа рассмотрена
на заседании МО
Руководитель МО 
Протокол № 1
«30» 08 2019 г.

«Согласованно»

Зам. директора по УВР
ГБОУ СОШ пос. Октябрьский
 Подольяк А.П./
«30» 08 2019 г.

«Утверждаю»



Директор
ГБОУ СОШ пос. Октябрьский
 Камендровская С.А./
«30» 08 2019 г.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре

Основного общего образования 5 класс (обучение на дому)

Составила:
Мочикина Ю.О.
учитель начальных классов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучения на дому разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальной доктриной образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Проведением мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- Концепцией Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Задачи программы

- 1.Получение знаний обучающимся о свойствах человеческого организма, проявляющихся в двигательной деятельности.
- 2.Приобретение знаний обучающимся об индивидуальных особенностях своего организма
- 3.Приобретение знаний и умений обучающимся для построения адекватного своим особенностям и жизненным целям здорового образа жизни.

В результате применения программы у обучающегося будет:

1. Сформировано представление о начальных знаниях по анатомии, гигиене.
2. Приобретены теоретические знания по физической культуре (выполнение упражнений утренней гимнастики, тренировки силы, быстроты, гибкости, выносливости).
- 3.Сформировано представление о нравственном поведении в процессе занятий физическими упражнениями (правильное поведение в спортивном зале, на школьном стадионе, в процессе соревнований).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программой домашнего обучения отводится 8.5 ч. в год – 0,25 часа, количество часов уменьшается за счет объединения тем программы.

Программа предназначена для обучающегося начальной школы.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- 2.наглядный метод (демонстрация).

Используются современные образовательные технологии:

- 1.здоровье сберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- 2.лично-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
4	Подвижные игры.	4
5	Гимнастика с элементами акробатики.	5
6	Лёгкая атлетика.	6
7	Лыжная подготовка.	1

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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Часы	Элементы содержания занятия	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки
1	История физической культуры. Разновидности ходьбы и бега.	1	Как и когда возникли физическая культура и спорт. Олимпийские игры.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
2	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями. Прыжки.	1	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. Метание.	1	Понятие о здоровье человека, об основных частях тела человека. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
4	Организм человека. Правила переноски и надевания лыж. Игры на свежем воздухе.	1	Значение утренней гимнастики, физкультурной минуты. Основные внутренние органы, скелет человека, мышцы.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
5	Все об осанке. Беседа: «Влияние физических упражнений на осанку». Подвижные игры.	1	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	1	Координационные	Индивидуальная	Умение

	физические качества. Упражнения с малыми мячами		способности, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества, тренировка вестибулярного аппарата.		слушать и беседовать.
7	Закаливание. Беседа: «Приёмы закаливания». Подвижные игры. Упражнения с обручем.	1	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. Беседа: «Личная гигиена». Подвижные игры.	1	Личная и общественная гигиена при занятиях различными видами физических упражнений.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
9	Спортивный инвентарь. Подвижные игры. Акробатические упражнения, основная стойка, перекаты, группировки. Важные умения человека. Беседа: «Роль и значение утренней зарядки». Подвижные игры.	0,5	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. Значение плавания для человека. Правила поведения на воде.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.

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.

5. УМК И ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. 1. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
Физическая культура 1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 12-е издание, дораб.--Москва «Просвещение» 2011.—190с.

2 Физическая культура 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича (авт.- сост. А.Н Каинов Г.И. Курьерова. -Волгоград; Учитель

Материально-техническое обеспечение.

Наглядные пособия, видеофильмы о физической культуре.

Цифровые образовательные ресурсы:

- 1.www.nic-snail.ru
- 2 www.sportal.ru
3. www.sportboks.ru