

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №217
Красносельского района Санкт-Петербурга
имени Н.А. Алексева**

ПРИНЯТА
педагогическим советом школы
протокол от 29.08.2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ С.Н. Калиберда
приказ от 29.08.2016 № 37

**АДАптированная рабочая программа
по предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся на дому
6 класс
на 2016/ 2017 учебный год**

учитель: Пояркова Л.В.

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету Физическая культура 5-6-7 классы для обучения на дому составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010г.;

Письмо Министерства образования № 17-253-6 от 14.11.1988 «Об индивидуальном обучении больных детей».

Рекомендации Комитета по образованию № 541-уд.от 08.10.97 г. «Об организации индивидуального обучения для часто длительно болеющих учащихся и учащихся, пропустивших занятия более одного года».

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012.

- основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ школа № 217;

- учебного плана ГБОУ школа № 217 на 2016-2017 учебный год;

Положение о структуре, технологии разработки, порядке рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов.

Для реализации программного содержания используется учебник «Физическая культура 5-6-7 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012, 239с.

Уровень программы – базовый.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Формы организации учебного процесса: урок (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-оздоровительной направленностью)

- На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, дидактические материалы, наглядные пособия, видеофильмы.

- Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу (тренировочным тестам.) Учащиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например: названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

- Уроки с образовательно-оздоровительной направленностью используются для сохранения физического состояния здоровья и проводятся в рамках целенаправленной оздоровительной физической подготовки.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- 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;

- на умение контролировать дыхательную систему, обеспечивающую вентиляцию легких и нормализацию газообмена путем укрепления дыхательной мускулатуры и тренировки вялых и ослабленных мышц туловища и конечностей; увеличение грудной клетки и подвижности позвоночника, коррекции осанки.

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

Настоящая программа составлена для учащегося 6 класса, обучающегося индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от

основной программы и рассчитана всего на 0,25 часа в неделю, 9 часов учебного года (сентябрь-май).

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих задач:

- 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 Физической культуре.

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№ п/п	Тема	Количество часов
1	История физической культуры	2
2	Базовые понятия физической культуры	2
3	Физическая культура человека	2
4	Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность)	2
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
	Итого	9

3 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения	Планируемые сроки / дата проведения
1	История физической культуры	Возрождение Олимпийских игр	Текущий	Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Формирование положительных качеств личности (силы воли,	

				характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	
2	История физической культуры	Летние и зимние Олимпийские игры Летние и зимние виды спорта.	Текущий	Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Формирование положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	
3	Базовые понятия физической культуры	Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения	Текущий	Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Формирование положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	
4	Базовые понятия физической культуры	Физические качества человека. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.	Текущий	Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Формирование положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	
5	Физическая	Сила.	Текущий	Формирование знаний о	

	культура человека	Упражнения на развитие силы. Выносливость . Упражнения на развитие выносливости . Быстрота. Упражнения на развитие быстроты. Координация движения и ловкость. Упражнения на развитие координации движений		физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Формирование положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	
6	Физическая культура человека	Правильная осанка. Формирование правильной осанки	Текущий	Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Формирование положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	
7	Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность)	Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика	Текущий	Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Формирование положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	
8	Физическое совершенствование	Закаливание организма. Правила	Текущий	Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии,	

	(физкультурно-оздоровительная деятельность)	закаливания Закаливание с помощью воздушных ванн.		роли в формировании здорового образа жизни. Формирование положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	
9	Оценка эффективности занятий физической культурой	Повторение пройденного материала	Текущий	Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Формирование положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	

4 ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

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;
- проявлять доброжелательное и уважительное отношение при анализе ошибок и способов их устранения;
- знать правила спортивных игр и 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;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

Предметные результаты:

- характеризовать основные физические качества («силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость») и различать их между собой.

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- пониманию роли закаливания организма;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и медицинских показаний;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств.

5 УМК И ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1 Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. 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 5-6-7 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича (авт.- сост. А.Н Каинов Г.И. Курьерова. -Волгоград; Учитель

3 Материально-техническое обеспечение: наглядные пособия, видеофильмы о физической культуре.