

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
*Директор МБОУ «Гимназия № 17»* \_\_\_\_\_  
*В.А. Герасимова*  
**Приказ от «01» сентября 2017 г. № \_\_\_\_\_**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса по физической культуре**  
**для надомного обучения**  
**\_\_7в\_\_ класса**  
**Стрельцов Михаил**

**Составитель: Мушталерова Ирина Ивановна**  
**Учитель физической культуры первой категории**

**2017 г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 – 9 кл. разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (М.: Просвещение, 2011) 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 половыми 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 о физической культуре.
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).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программой домашнего обучения отводится – 0,25 часа.,( всего 9 часов)

Программа предназначена для обучающихся 5 - 9 классов, в которую входят: теоретическая подготовка и практическая деятельность в соответствии с физическими данными обучающихся.

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

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

## **Используются современные образовательные технологии:**

1. Здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
2. Личностно-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

## **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.

## Тематическое планирование

Тема урока	Домашнее задание	Планируемая дата	Фактическая дата
1. Инструкция по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом: в спорт. зале, на спорт площадках.	Учить конспект.	Первая неделя сентября	06.09.2017
2. Инструкция по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом: в бассейне	Учить конспект.	Вторая неделя сентября	13.09.2017
3. Инструкция по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом: на лыжах.	Подготовить доклад на пройденную тему.	Третья неделя сентября	20.09.2017
4. Влияние водных процедур на здоровье человека	Учить конспект.	Четвертая неделя сентября	27.09.2017
5. Разновидности водных процедур.	Учить конспект.	Первая неделя октября	04.10.2017
6. Лечебное плавание.	Подготовить презентацию на пройденную тему.	Вторая неделя октября	11.10.2017
7. Дыхательная гимнастика.	Подготовить комплекс дыхательной гимнастики.	Третья неделя октября	18.10.2017
8. Обще-развивающие упражнения.	Утренняя гигиеническая гимнастика	Четвертая неделя октября	25.10.2017
9. Повторный инструктаж по технике безопасности на физкультуре	Показать комплекс УГГ	Первая неделя ноября	08.11.2017
10. Упражнения на задержку дыхания.	Утренняя гигиеническая гимнастика.	Вторая неделя ноября	15.11.2017
11. Влияние физических упражнений на здоровье человека.	Выполнение упр. на задержку дыхания.	Третья неделя ноября	22.11.2017

12. Влияние физических упр. на физическое состояние человека	Выполнение общеразвивающих упражнений	Четвертая неделя ноября	29.11.2017
13. Влияние физических упр. на свежем воздухе на здоровье человека.	Готовить реферат на пройденную тему.	Первая неделя декабря	06.12.2017
14. Влияние физических упр. в зимнее время на здоровье человека.	Подготовить комплекс физических упр.	Вторая неделя декабря	13.12.2017
15. Командные виды спорта.	Подготовить комплекс физических упр. с предметом.	Третья неделя декабря	20.12.2017
16. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Утренняя гигиеническая гимнастика	Четвертая неделя декабря	27.12.2017
17. Повторный инструктаж по ТБ. Командные виды спорта.	Выполнение дыхательной гимнастике	Вторая неделя января	17.01.2018
18. Правила игры в баскетбол.	Выполнение общеразвивающих упражнений	Третья неделя января	24.01.2018
19. Правила игры в футбол.	Выполнение упр. на задержку дыхания.	Четвертая неделя января	31.01.2018
20. Правила игры в волейбол.	Выполнение дыхательной гимнастике	Первая неделя февраля	07.02.2018
21. Индивидуальные виды спорта.	Выполнение общеразвивающих упражнений	Вторая неделя февраля	14.02.2018
22. История возникновения олимпийских игр.	Подготовить презентацию на тему: "История возникновения олимпийских игр"	Третья неделя февраля	21.02.2018
23. Презентация на тему Олимпийские игры.	Выполнение дыхательной гимнастике	Четвертая неделя февраля	28.02.2018
24. Роль олимпийских игр в политических отношениях	Выполнение упр. на задержку дыхания.	Первая неделя марта	07.03.2018

25. Современные олимпийские игры	Реферат на тему: "Современные олимпийские игры"	Вторая неделя марта	14.03.2018
26. Роль олимпийских игр в международных отношениях.	Утренняя гигиеническая гимнастика	Третья неделя марта	21.03.2018
27. Инструкция по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом.	Подготовить доклад о ППБ в учебном заведении	Первая неделя апреля	04.04.2018
28. Современные олимпийские игры.	Антидопинговый контроль.	Вторая неделя апреля	11.04.2018
29. Роль Олимпийских игр в международных отношениях.	Сравнительный анализ роли Олимпийских игр в др.Риме и современном мире.	Третья неделя апреля	18.04.2018
30. Успехи Российских спортсменов.	Подготовить список достижений наших спортсменов на зимней Олимпиаде 2018 г.	Четвертая неделя апреля	25.04.2018
31. Паралимпийские игры.	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.	Первая неделя мая	02.05.2018
32. Какую роль играют Паралимпийские игры в жизни инвалидов.	Составить комплекс лечебной гимнастики.	Вторая неделя мая	16.05.2018
33. Реферат на тему: "Здоровый образ жизни".	Утренняя гигиеническая гимнастика.	Третья неделя мая	23.05.2018



## **Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» у обучающегося должны быть достигнуты определенные результаты

## **Материально-техническое обеспечение.**

Наглядные пособия, видеофильмы о физической культуре.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Протокол заседания методического  
объединения учителей от 29.08.16 №1  
Руководитель ШМО (подпись)  
Расшифровка подписи.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР  
(подпись)  
Расшифровка подписи.

