**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №639**

**с углубленным изучением иностранных языков Невского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Утверждено»**  Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.В.Крылова | **«Принят»**  Решением педсовета  № \_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г. |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_К.М. Орлов  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г. | **«Согласовано»**  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/З.А. Макарова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г. |

**Рабочая программа**

**учебного курса «Физическая культура»**

**для домашнего обучения**

Количество часов в неделю 1

*Составитель:* учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 639 с углубленным изучением иностранных языков Стоянова Марина Анатольевна.

*.*

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся 7-10лет 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 возрастно-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 по анатомии, гигиене.   **2**. Приобретены теоретические знания по физической культуре (выполнение упражнений утренней гимнастики, тренировки силы, быстроты, гибкости, выносливости). 3.Сформированопредставление  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 – 0,25часа (1 раз в неделю).

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.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.

**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 |

### **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. | 0.25часа | Как и когда возникли физическая культура и спорт. Олимпийские игры. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 2 | Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями. | 0.25часа | 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. | 0.25часа | Понятие о здоровье человека, об основных частях тела человека Значение занятий физическими упражнениями для здоровья. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 4 | Организм человека. | 0.25часа | Значение утренней гимнастики, физкультурной минуты. Основные внутренние органы, скелет человека, мышцы. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 5 | Все об осанке. | 0.25часа | 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 физические качества. | 0.25часа | Координационные способности, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества, тренировка вестибулярного аппарата. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 7 | Закаливание. | 0.25часа | 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. | 0.25часа | Личная и общественная гигиена при занятиях различными видами физических упражнений. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 9 | Спортивный инвентарь. | 0.25часа | 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. | Индивидуальная | Умение слушать и беседовать. |
| 10 | Важные умения человека. | 0.25часа | 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.Зданевмча (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