




Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Подлесное
Марковского района Саратовской области им. Ю.В. Фисенко

<p>«Рассмотрено» Рассмотрено на заседании методического совета Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ – СОШ с. Подлесное  /К.А. Феоктистова/ «<u>28</u>» <u>августа</u> 2020 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ – СОШ с. Подлесное  /Ю.П. Мельниченко/ Приказ № <u>238</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 2020 г.</p> 
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 класс
(обучение на дому)**

Составитель: Максимова Оксана Борисовна, учитель начальных классов

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«28» августа 2020 г.

2020 – 2021 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	4
3. Содержание курса	7
4. Календарно-тематическое планирование	8

1. АННОТАЦИЯ

Адаптированная образовательная программа на 2020 /2021 учебный год по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 7 классе составлена:

- на основании Закона РФ «Об образовании»;
- с учётом приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений»;
- с учетом приказа Министерства образования и науки РФ от 31.01.2012 г. №69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки от 05.03.2004 г. №10;
- с учетом СанПиН 2.4.2.2821-10;
- с программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида М.Н. Перова, Т.И. Бугаева, И.Г. Старкова «Физическая культура» (под ред. И.М. Бгажноковой), рекомендованной ГНУ «Институт коррекционной педагогики РАО»

Программа для 7 класса содержит объем знаний и навыков по физической культуре, направленных на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщение к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой

спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Познавательные

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

Коммуникативные

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты

Базовый уровень

Обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- как избежать травм при выполнении различных движений лазанья и прыжков;
- способы контроля оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- координировать движения рук и туловища
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

3. Содержание курса

№ п/п	Название раздела	Содержание	Кол- во часов
1	История физической культуры	Олимпийское движение. Олимпийские игры современности.	2
2	Базовые понятия физической культуры	Физическая подготовка человека; физические качества человека; закаливающие процедуры.	2
3	Легкая атлетика	Ходьба и упражнения в равновесии. Бег. Прыжки. Бросание, ловля, метание.	7
4	Гимнастика и акробатика	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Кувырок вперед, назад; опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног. Элементы акробатики: стойка на лопатках; мост из положения стоя	4
5	Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Выполнение поворотов на месте с переступанием.	2

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во час.	Проведение	
			план	факт
1.	Повторный ИОТ. История зарождения современных Олимпийских Игр. Олимпийские Игры древности.	1		
2.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	1		
3.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1		
4.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		
5.	Изучение высокого и низкого старта. Бег 60 м.	1		
6.	Челночный бег.	1		
7.	Ходьба и упражнения в равновесии	1		
8.	Метание малого мяча на точность, на дальность.	1		
9.	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину разбега.	1		
10.	Прыжки со скакалкой.	1		
11.	Акробатические упражнения и комбинации.	1		
12.	Опорные прыжки. Кувырок вперед, назад	1		
13.	Упражнения с гантелями, на преодоление сопротивления.	1		
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подъём туловища из упора лёжа	1		
15.	Стойка на лопатках; мост из положения стоя	1		
16.	Строевые упражнения	2		
17.				

Пронумеровано, прошнуровано, и скреплено

печатью

8

) листов

восемь

Директор школы

Л. Мельникова

Мельникова Ю.П./

