

Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО) МБОУ «ООШ №21»
утверждена приказом директора по утверждению от 28.08.2015г. №359
с изменениями от 13.01.2019г. №16
с изменениями от 25.01.2021г. №11



Рабочая программа
по учебному предмету "Физическая культура"
для обучающейся на дому
7 класс (ФГОС)

Составила:

Якутиной Надежды Станиславовны

2020 - 2021 г.

Рабочая образовательная программа разработана на основании программы «Физическая культура» для 5-9 классов под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитарно - издательский центр ВЛАДОС,

Рабочая образовательная программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Предметом обучения физической культуры является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье. Совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение русского языка в 7 классе (обучение на дому) отводится 10 часов (0,3ч в неделю, 34 учебные недели). Во избежание отставания в изучении тем программы, тематическое планирование предусматривает объединение тем. Изучение рабочей программы проходит в теоретической форме.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять способы достижения результата;
- 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами. Предметные результаты:
- Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры);
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.

Формы организации обучения

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другим инфекционным заболеваниям, образовательный процесс по "Физкультуре" осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронного дневника», социальных сетей и других форм.

Реализация рабочей программы осуществляется в очной форме. Реализация рабочей программы возможна в форме семейного обучения. Реализация рабочей программы возможна по индивидуальному учебному плану.

При возникновении необходимости возможна реализация рабочей программы в дистанционной форме, с применением информационно-телекоммуникативных сетей при посредственном взаимодействии с обучающимися. С использованием дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебной деятельности, как:

уроки;

лекции;

онлайн-консультации;

практические занятия;

контрольные работы;

самостоятельные работы.

Для организации дистанционного обучения применяются следующие электронные информационные образовательные ресурсы:

1. WhatsApp
2. Viber
3. Zoom
4. «Учи.ру» (<https://uchi.ru/>)
5. Дневник.ру

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Основное содержание по темам	Формы организации учебных предметов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
7 класс		
История физической культуры	Беседа, опрос. Тест, просмотр видео.	Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
Базовые понятия физической культуры	Беседа, опрос. Тест, просмотр видео.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости; Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
Физическая культура человека	Тест, просмотр видео. Беседа, опрос.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры); Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
Физическое совершенствование	Беседа, опрос Тест, просмотр видео.	Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами. Предметные результаты: . Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	История физической культуры	3

2	Базовые понятия физической культуры	2
3	Физическая культура человека	3
4	Физическое совершенствование	2
	ИТОГО	10

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количество часов	Дата	
				план	факт
История физической культуры (3 часа)					
1	Олимпийское движение. История Олимпийских игр. Олимпийские игры современности.	Беседа, опросТест, просмотр видео.	1		
2	Виды спорта в зимних Олимпийских играх. Виды спорта в летних Олимпийских играх.	Беседа, опросТест, просмотр видео.	1		
3	Олимпийские игры в Сочи	Беседа, опросТест, просмотр видео.	1		
Базовые понятия физической культуры (2 часа)					
4	Физическая подготовка человека.	Беседа, опроспросмотр видео.	1		
5	Физические качества человека. Закаливающие процедуры.	Беседа, опроспросмотр видео.	1		
Физическая культура человека (3 часа)					
6	Правила проведения самостоятельных занятий спортом.	Беседа, опросТест,	1		
7	Правила проведения самостоятельных занятий спортом	опросТест, просмотр видео.	1		
8	Закаливающие процедуры.	Беседа, опросТест	1		
Физическое совершенствование (2 часа)					

9	Составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития и их выполнение.	Беседа, опросТест, просмотр видео.	1		
10	Оценка эффективности занятий	Беседа, опроспросмотр видео.	1		

Материально техническое обеспечение:

Физическое воспитание для учащихся 10-11 классов (автор В.И.Лях.Москва. "Просвещение").

Настольная книга учителя физкультуры (автор-составитель Б.И.Мишин. Москва. АСТ, Астрель).

Настольная книга учителя физкультуры (автор Ю.А. Янсон Ростов –на – Дону).

Учебник «Физкультура 1-4 кл.» 2000г., В.И.Лях. - М.: «Просвещение».

А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2001.

В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.

В.С.Кузнецов. «Планирование и организация занятий. 7 класс» Учебное издание. - М.: Дрофа 2003.

В.Л.Лях. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов» Пособие для учителя. - М.: «Просвещение» 2001.

Е.Талага. «Энциклопедия физических упражнений» – М.: «Физкультура и спорт» 1998.

А.В.Царик. «Справочник работника физической культуры и спорта» Справочник. – М: «Советский спорт» 2005.

13. CD-ROM: электронная библиотека - «Лечебная физкультура и массаж».

14. CD-ROM: мультимедиа - энциклопедия - «Энциклопедия спорта».

15. CD-ROM: электронная книга – «Лучшие спортсмены мира».

16. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках).

17. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.

18. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.

19. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга).

20. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с.