

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ Созоновская СОШ

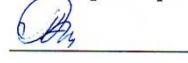
Руководитель ШМО



Воронина Н.Н.

Приказ т№ 66 ОД от
«29» 08 2025 г.

Зам.директора



Ткачук Н.П.

Приказ т№ 66 ОД от
«29» 08 2025 г.

Директор школы



Михайлова Л.М.

[Приказ т№ 66 ОД от
«29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптированная программа индивидуального обучения
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 7А класса на 2025 – 2026 учебный год

Составитель: Саворона М.Ф.,
учитель начальных классов

Созоново
2025 г

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана для учащегося обучающегося на дому индивидуально по медицинским показаниям, на основе Положения о рабочих программах утвержденного Приказом от 22.06.2016 124/1.

Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура. 5–7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 2017.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 7 классе основной школы выделяется 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающегося к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение, в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- владение умением формулировать цели и задачи индивидуальных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и излагать их содержание;

В области физической культуры:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять физические упражнения; соблюдать правила самоконтроля;
 - соблюдать правила безопасности во время занятий физическими упражнениями, гигиену занятий и личную гигиену;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

- умение работать индивидуально, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего возможность выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки) и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой 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.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями;

Предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- способность проявлять дисциплинированность, соблюдать последовательность выполнения физических упражнений;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять цели и задачи занятий физическими упражнениями;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение составлять планы занятий физическими упражнениями с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие). Современные Олимпийские игры. Формы занятий физическими упражнениями: а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия), б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика). Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды. Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки. Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега. Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление. Метание. Основные характеристики. Упражнения с мячами. Игры с мячом. Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов. Лазание. Общие правила для лазания.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа мышц в разных суставах. Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны. Движения туловищем. Наклоны, повороты. Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).
Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.
Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы.
Выпады. Махи. Разновидности бега. Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки. Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.).
Отведение рук. Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи.
Упражнения для мышц туловища. Упражнения для подготовки к занятиям с мячом.
Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча

над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Упражнения в равновесии—ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

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.

Формы контроля: устный, письменный опрос; сообщение, беседа, тест.

Учебно-тематическое планирование

№ п./п.	Раздел. Темы	Всего часов
1	Основы знаний 1. История физической культуры. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры 2. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 3. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР) 4. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. 5. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. 6. Физическая культура в современном обществе.	6ч
2	Коррекционные подвижные игры Баскетбол. 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2. Техника бросков мяча. Терминология баскетбола. Жесты судей. Волейбол 1. Основные правила и приемы игры в волейбол. Футбол 1. Основные приемы игры в футбол. 2. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Бадминтон 1. Основные приемы игры в бадминтон. 3. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок.	7 ч
3	Физическая подготовка 1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	3ч
4	Лыжная подготовка 1. Лыжная подготовка. Элементарные сведения	6ч.
5	Физическая подготовка	12ч
	ИТОГО:	34ч.

