


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 29
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1 от «29» августа 2018 г.

ПРОВЕРИЛ

«30» августа 2018 г.

и.о. заместителя директора по УВР

А.В.Капустина

УТВЕРЖДЕНО

к использованию

в образовательном процессе
Директор БСШ СОШ № 29 г. Сызрани
Шапошникова
Приказ от «30» августа 2018 г. № 166



**Рабочая программа
по предмету "Физическая культура"
на 2018-2019 учебный год
(индивидуальное обучение)**

Классы: 7

Рабочая программа разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования; авторской образовательной программы по физической культуре, автор Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа рассчитана на 8 часов- 0,25 часа в неделю

Рабочую программу составила: Е.Е.Балашова

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся смогут (научаться) научиться	Обучающиеся получают возможность научиться (повышенный уровень)
<p><u>Личностные результаты</u> в области физической культуры, обучающиеся научатся: понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника; ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p><u>Метапредметные результаты</u> в области физической культуры-обучающиеся научатся: использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; использовать речь для регуляции своего действия; формировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; использовать общие приёмы решения поставленных задач; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей. Задавать вопросы, обращаются за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной</p>	<p><u>Личностные результаты</u> в области физической культуры, обучающиеся получают возможность научиться: развивать мотивы учебной деятельности; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развивать самостоятельность при принятии собственных решений; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью; проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p><u>Метапредметные результаты</u> в области физической культуры-обучающиеся получают возможность научиться: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; формулировать собственное мнение и позицию, использовать речь для регуляции своего действия; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты</p>

деятельности; характеризовать действия, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществлять логические действия.

Предметные результаты в области физической культуры-**обучающиеся научатся:** соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять комплекс утренней гимнастики; контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя; понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья.

собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты в области физической культуры-**обучающиесяполучатвозможностьнаучиться:**

регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей; 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.

Содержание учебного предмета

№ урока	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Естественныеосновы,социально-психологические основы, культурно-исторические основы; приёмы закаливания, способы самоконтроля.	В процессе урока
2	Спортивные игры	Обучение технике игры, технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Игровые упражнения.Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-	39ч.

		тактические взаимодействия(с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Стойки и перемещения игрока. Освоение техники приёмов и подач мяча	
3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	Более сложные упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами(набивными мячами, скакалками, обручами),акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	21ч.
4	Лыжная подготовка	Освоение техники способов передвижения на лыжах(лыжных ходов).Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом".Повороты переступанием.	12ч.
5	Лёгкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: бег,прыжки,метания.Обучение бегу на короткие и средние дистанции,прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию.	30ч.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема урока	Виды учебной деятельности		Дата
		Очные часы	Самостоятельная работа	
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции	+	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	
2	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	
3	Высокий старт (20–40 м). бег по		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с	

	дистанции(50–60 м).		максимальной скоростью с низкого старта (60м)	
4	Высокий старт (20–40 м). бег с ускорением (50–60 м)		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
7	Обучение подбора разбега. Отталкивание Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
8	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. на результат. Метание малого мяча.		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.		Осваивают технику бега на дистанцию 1500 м	
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.		Осваивают технику бега на дистанцию 1500 м (на результат)	
12	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 15 мин)	
13-14	Равномерный бег (16 мин).		Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 16 мин)	

	Преодоление горизонтальных препятствий.			
15	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 17 мин)	
16	Инструктаж по ТБ Передача мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	+	Соблюдать правил техники безопасности при выполнении упражнений в спортивных и подвижных играх. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
17-18	Передача мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам	
19	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
20-21	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
22-23	Передачи мяча с отскоком на месте Ведение мяча в движении со средней высотой.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
24	Передачи мяча различным способом. Учебная игра.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
25-27	Передачи мяча двумя руками от груди в парах Учебная игра.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	

28	Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастики. Развитие силовых способностей.	+	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	
29	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей		Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
30	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
31	Упражнения на гимнастической скамейке Эстафеты. Развитие силовых способностей		Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
32-33	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе		Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
34-38	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м) Прыжок способом «ноги врозь» (д)		Осваивают технику опорного прыжка	
39	Опорный прыжок способом «согнут ноги»		Осваивают технику опорного прыжка	

	(м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). На оценку.			
40-42	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема.		Осваивают технику акробатических упражнений	
43-44	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема		Осваивают технику акробатических упражнений	
45	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). На оценку.		Осваивают технику акробатических упражнений	
46-48	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		Осваивают технические элементы, лазанья, Развитие силовых способностей.	
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	+	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в лыжной подготовке. Технически правильно выполнять движения на лыжах	
50	Техника одновременных ходов.		технически правильно выполнять движения на лыжах	
51	Произвольное катание.		технически правильно выполнять движения на лыжах	
52-53	Учёт: попеременный двухшажный		технически правильно выполнять движения на лыжах	

	ход. Техника одновременных ходов.			
54	Произвольное катание 1500.м.		Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	
55-56	Учёт: одновременный бесшажный ход. Торможение «Плугом» и «Упором».		Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	
57	Техника поворота переступанием. Произвольное катание.		технически правильно выполнять движения на лыжах	
58	Учёт: попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов.		технически правильно выполнять движения на лыжах	
59	Учёт: попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов.		технически правильно выполнять движения на лыжах	
60	Учёт: попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов.		технически правильно выполнять движения на лыжах	
61	Техника безопасности при игре в волейбол Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху	+	Играть в волейбол по упрощенным правилам	
62-64	Передача мяча двумя руками сверху вперед.Играпоупрощенным правилам.		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
65-68	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
69-70	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	

	парах через сетку.			
71-73	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощённым правилам	
74-76	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощённым правилам	
77-79	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощённым правилам	
80-83	. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
84-86	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощённым правилам	
87	Игра по упрощённым правилам		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощённым правилам	
88	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).	+	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	
89	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).		Осваивают технику спринтерского бега. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	
90	Высокий старт (20–40 м). бег по дистанции (50–60 м).		Осваивают технику спринтерского бега. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	

91	Высокий старт (20–40 м). бег с ускорением (50–60 м)			Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)
92	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.			Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)
93	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча			Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча
94	Обучение подбора разбега. Отталкивание Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча			Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча
95	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	+		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча
96	Прыжок с 7–9 шагов разбега. на результат. Метание малого мяча.			Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча
97	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.	+		Осваивают технику бега на дистанцию 1500 м
98	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м			Осваивают технику бега на дистанцию 1500 м (на результат)
99	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.			Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 15 мин)
100	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.			Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 16 мин)

	препятствий.			
101	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 17 мин)	
102	Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 18 мин)	
Итого	102 часа	8 часов	94 часа	