

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования Администрации Нижнетавдинского
муниципального района
филиал МАОУ "Велижанская СОШ" - "СОШ п. Березовка"

Рассмотрено:
на заседании ШМО Филиала МАОУ
«Велижанская СОШ»-«СОШ
п. Березовка»
Руководитель ШМО
 Н.П. Рябкова
протокол № 1 от «31» августа 2024 г.

Согласовано:
Директор Филиала
МАОУ «Велижанская СОШ»-
«СОШ п. Березовка»
 О.Н. Громова
«31» августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Велижанская СОШ»
Н.В. Ваганова

«31» августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа
индивидуального обучения на дому
по физической культуре 7 класс
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Сердюкова Т.К.
учитель начальных классов

п. Берёзовка, 2024 год

1. Пояснительная записка к рабочей программе по физкультуре в 7 классе (обучение на дому)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании РФ» от 29 декабря 2012 года №273 и предназначена для обучающихся с нарушением интеллекта, обучающихся на дому.

В учебном плане филиала МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ п. Березовка» для индивидуального обучения имеется предмет физкультура.

Рабочая программа составлена в соответствии с программой И.М. Бгажноковой (Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида. 5-9 классы. – М.: «Просвещение», 2013 г.)

Цель: подготовка здорового, физически развитого, морально устойчивого подростка.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

На изучение данного предмета отводится 1 ч в неделю. Всего 34 часа

2. Календарно-тематический план

№	Тема урока	Количество часов	Сроки	
			План	Факт
1.	Предупреждение травм во время занятий.			
2.	Принятие исходного положения для построения и перестроения.			
3-4	Ходьба в медленном темпе, среднем, полуприседе, с различным положением рук.			
5.	Представление о перестроении из шеренги в круг.			
6.	Бег в медленном темпе.			
7-8	Представление о построении в колонну по одному, в одну шеренгу.			
9-10	Прыжки на месте, с продвижением вперёд, в сторону, назад.			
11	Размыкание на вытянутые руки в сторону, на вытянутые руки вперёд, повороты на месте.			
12-13	Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге.			
14	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)			
15	Чередование бега и быстрой ходьбы.			
16.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)			
17-18	Осанка.			

19-20	Метание теннисного мяча в цель, на дальность.			
21-22	Продолжительная ходьба до 5 минут.			
23	Лазание по гимнастической скамейке.			
24-25	Толкание набивного мяча на дальность.			
26	Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палка вниз.			
27	Метание теннисного мяча в цель, на дальность.			
28	Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.			
29	Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (сидя, на коленях).			
30	Катание мяча.			
31	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.			
32	Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево с растягиванием скакалки руками.			
33	Метание малого мяча в цель из положения лежа.			
34	Метание малого мяча на дальность.			

3. Содержание программы:

Ходьба, бег. Построения, перестроения. Передача набивного мяча над головой.

Толкание набивного мяча 2- 3 кг. Метание мяча в цель на дальность. Верхняя передача мяча двумя руками.

4. Основные требования к знаниям и умениям учащегося

Учащийся должен знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо;
- передачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками.

Учащийся должен уметь:

- выполнять метание малого мяча на дальность;
- выполнять толкание набивного мяча с места;
- выполнять прием и передачу мяча снизу.

5. Учебно-методическое обеспечение

1. Учебная литература

1. Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в 6- 7 классах».
2. Гойхман П.Н. «Легкая атлетика в школе».

2. Научно-методическая литература

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Журнал «Физкультурное образование в Сибири».

3. Литература для учащихся

1. Воробьев Н.П. «Спортивные игры».
2. Сугилин А.А. «Футбол во дворе».

6. Материально-техническое обеспечение

Демонстрационные и печатные пособия

- гимнастическая палка;
- набивной мяч;
- мячи;
- скакалки

Технические средства обучения

- Ноутбук
- Принтер