

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено на ШМО учителей
естественно-математического цикла
Протокол № 1
от «28» августа 2020 года

Согласовано
заместитель директора по УР
 /Звягина И.Н.



Утверждаю
Директор МОУ Вешкаймская
СОШ №1
Н.Е. Гайскова
Приказ №182
от «28» августа 2020г.

Рабочая программа индивидуального обучения на дому

Учебный предмет **Физкультура**

Класс **7**

Уровень образования основное общее

Срок реализации программы 2020-2021 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 17 часа (ов) в год; в неделю 0,5 часа

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897
- Адаптированной основной образовательной программы МОУ Вешкаймская СОШ №1, утвержденной приказом директора от 27.08.2020 № 184
- Программы специальных (коррекционных) образовательных организаций VIII вида: 5-9 класс/под ре. В.В. Воронковой.- М.: ВЛАДОС, 2017

Рабочую программу составила  И.С. Мальцева

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся получают возможность узнать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол, баскетбол.
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

I. Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.

Метание

Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель

II. Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.

Верхняя передача мяча. Учебная игра.

Баскетбол

Основные правила игры. Штрафные броски.

Отработка техники игры.

III. Гимнастика

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Акробатические упражнения

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков).

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

IV. Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.

Практическая часть

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.

VII. Подвижные игры и игровые упражнения

Коррекционные игры

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами ОРУ

Игры: с бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. Игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика	2
3	Легкая атлетика	3
4	Лыжная подготовка	2
5	Подвижные и спортивные игры	
5.1	Волейбол	2
5.2	Баскетбол	2
6.	Подвижные игры и игровые упражнения	
6.1	Коррекционные игры	3
6.2	Игры с элементами ОРУ	3
	Итого	17