**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для индивидуального обучения в 7 классе составлена в соответствии с **правовыми и нормативными документами:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
3. Закон Самарской области от 22.12.2014 N 133-ГД "Об образовании в Самарской области" (принят Самарской Губернской Думой 09.12.2014)
4. Основная образовательная программа ООО приказ № 139/2 –од от 05.09.2016.

Данная программа разработана на основе:

- авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016 г.

- комплексной программы физического воспитания учащихся «Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич – 9-е изд. М.: Просвещение, 2012 г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так-же ориентированa на достижение этой цели.

В свою очередь, специфической ***целью*** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих ***задач:***

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

•воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе 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 физической культуре 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. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программы основного общего образования;

• приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» для индивидуального обучения в 7 классе изучается из расчёта 0,25 часа в неделю во II полугодии, т.е. 1 полноценный учебный час в четыре недели.

Итого во втором полугодии запланировано пять уроков.

По программе В. И. Ляха, А. А..Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

В базовую часть входит раздел «Основы знаний о физической культуре», темы которого и планируется освоить.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащегося предусмотрено как по окончании каждого урока, так и по окончании учебного года, когда учащийся выполняет контрольное тестирование, включающее вопросы по всем пяти темам.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования для обучающихся ***специальной группы*** направлено на достижение следующих целей:

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся 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 освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных 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, во время игр и соревнований;

*В области трудовой культуры:*

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

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• 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;

***Метапредметные результаты***

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*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;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

*В области физической культуры:*

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

***Предметные результаты***

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• 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:

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре в 7 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|  |  |
|  |  |
| 1 | **Базовая часть** | 5 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 5 |
| 1.1.2 | Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1 |
| 1.1.3 | Здоровый образ жизни человека | 1 |
| 1.1.4 | Утренняя зарядка и физкультпаузы | 1 |
| 1.1.5 | Закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация. | 1 |
|  | Итого: | 5 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения обеспечивает мониторинг здоровья и физической подготовленности учащихся. Для этого у учителя физической культуры имеется компьютер, на котором можно работать с программами, позволяющим следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физической культуры участвовует в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения (ФАП с.Заволжье) и спорта (СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 с.Приволжье).

Учителю физкультуры обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг(создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсов Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры включает содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовым, аудио- и видеофайлами, графикой (картонки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

***Формы, методы и средства обучения:***

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

***Список литературы:***

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г.. Основы физической культуры школьника. – Самара, 1994 г. – 128 с. Учебное пособие для учителей физ. культуры.
2. Виленский М.Я., Лях В.И.. Физическая культура.   5-7 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / М: «Просвещение» 2013 г.
3. Виленский М.Я., Лях В.И.. Физическая культура.   8-9 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / М: «Просвещение» 2013 г.
4. Лях В.И.. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2011 г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся «Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич – 9-е изд. М.: Просвещение, 2012 г.
6. Лях В.И.. Физическая культура. Тестовый контроль. – 5-9 классы / - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 144 с. (Текущий контроль).
7. Осинцев В.В.. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс. Методическое пособие. - М.: Изд-во «ВЛАДОС - Пресс», 2001 г. – 272 с. – (Конспекты уроков для учителя физкультуры».
8. Патрикеев А.Ю.. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.
9. Примерная программа «Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы». М.: Просвещение 2012 г.
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.. Физическая культура: Учеб. Пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений. – 2-е изд., пререраб. И доп. – М.: Изд. Центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2001. – 152 с.

***Спортивное оборудование:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования | Количество |  | №  п/п | Наименование оборудования | Количество |
| 1 | Стенка гимнастическая | 8 шт. | 17 | Мат гимнастический | 4 шт. |
| 2 | Палки гимнастические | 15 шт. | 18 | Лыжи беговые STC (ростовка 160 см.) | 2 пары |
| 3 | Скакалки | 15 шт. | 19 | Лыжи беговые STC (ростовка 170 см.) | 2 пары |
| 4 | Кегли | 4 шт. | 20 | Лыжи беговые STC (ростовка 180 см.) | 2 пары |
| 5 | Обруч | 1 шт. | 21 | Лыжи беговые STC (ростовка 190 см.) | 2 пары |
| 6 | Флажки | 4 шт. | 22 | Палки лыжные STC 135 см. | 2 пары |
| 7 | Рулетка | 1 шт. | 23 | Палки лыжные STC 140 см. | 2 пары |
| 8 | Секундомер | 1 шт. | 24 | Палки лыжные STC 150 см. | 2 пары |
| 9 | Аптечка | 1 шт. | 25 | Палки лыжные STC 160 см. | 2 пары |
| 10 | Мячи для метания | 3 шт. | 26 | Крепления лыжные 75 мм. | 8 пар |
| 11 | Мяч баскетбольный | 4 шт. | 27 | Ботинки лыжные DriveNN75 (36 размер) | 1 пара |
| 12 | Мяч футбольный | 4 шт. | 28 | Ботинки лыжные DriveNN75 (37 размер) | 1 пара |
| 13 | Мяч волейбольный | 4 шт. | 29 | Ботинки лыжные DriveNN75 (38 размер) | 2 пары |
| 14 | Сетка волейбольная | 1 шт. | 30 | Ботинки лыжные DriveNN75 (39 размер) | 2 пары |
| 15 | Комплект для игры в бадминтон | 4 шт. | 31 | Ботинки лыжные DriveNN75 (40 размер) | 2 пары |
| 16 | Комплект для игры в настольный теннис | 4 шт. |  |  |  |

**График прохождения учебного материала в 5 классе**

**(индивидуальное обучение)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **№ и количество уроков** |
| Легкая атлетика | 1 – 9  9 |
| Мини-футбол | 19 - 11  2 |
| Баскетбол | 12 – 20  9 |
| Гимнастика | 21 – 32  12 |
| Лыжная подготовка | 33 – 40  8 |
| Баскетбол | 41 – 42  2 |
| Волейбол | 43-46  4 |
| Легкая атлетика | 47 – 50  4 |
| **1 четверть** – 16 уроков (1 – 16);  **2 четверть** – 16 (17 - 32);  **3 четверть** – 10 (33 - 42);  **4 четверть** – 8 (43-50). | |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения урока (план) | Дата проведения урока (факт) | Тема урока | Основание |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |