

**МБОУ Большевишенская средняя общеобразовательная школа**  
СОГЛАСОВАНО  
На педсовете протокол №  
От ..... 2024

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ № от 2024  
Директор школы Панова В.А.

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Физическая культура»

Ступень обучения - 7 класс

Количество часов - 17

Учитель: Сергеева Светлана Николаевна

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на 2024 – 2025 учебный год для учащихся 7 класса, обучающихся по адаптированной основной образовательной программе для детей с ОВЗ разработана на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ.
2. Профессионального стандарта педагога, утверждённого Министерством образования России от 18.10.2013 года № 544;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего, общего образования»
4. Постановления Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
5. Письма Министерства образования и науки РФ от 01.04. 2005 г. № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений».
6. Приказа Министерства образования и науки РФ от 04.10. 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»
7. Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11. 2011 г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.08.2016 № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ОВЗ»;
9. Учебным планом МБОУ «Большевищенская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год для обучающихся с ОВЗ

Сроки реализации программы - один учебный год (2024-2025)

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов в двух сборниках/ под ред. Воронковой В. В. – Москва: Гуманит. изд. центр Владос, 2012.

## Планируемые результаты учебного предмета

Настоящая программа ориентируется на решение следующих *задач*:

- укрепление здоровья,
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- изучение правил безопасности занятий по ФЗК.

**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

**3.Содержание учебного курса**

Данная программа включает в себя один раздел из трех основных учебных разделов: знания о физической культуре - информационный компонент деятельности.

п/п	№	Содержание	Количество часов
<b>История физической культуры (3 часа)</b>			
	1.	Олимпийское движение	1 час
	2.	Олимпийские игры современности	2 час
<b>Базовые понятия физической культуры(4 часа)</b>			
	3.	Физическая подготовка человека	2 час
	4.	Физические качества человека	1 час
	5.	Осанка	1 час
<b>Физическая культура человека ( 5 часов)</b>			
	6.	Сердце и кровеносные сосуды	1 час
	7.	Личная гигиена	2 часа
	8.	Закаливающие процедуры	1 час
	9.	Факторы , укрепляющие и ослабляющие здоровье	1 час
<b>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность) (2 часа)</b>			
	10.	Составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития	2 часа
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (3 часа)</b>			
	11.	Дневник самонаблюдения	2 час

12.	Повторение	1 час
	<b>Итого</b>	17 часов

**Календарное – тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»**

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Домашнее задание
	факт	провед.		
1.			Олимпийские игры	конспект
2.			Олимпийских игр древности и современности.	-
3.			Олимпийские идеалы и символика	-
4.			Физическая подготовка человека	Информация о видах спорта
5.			Физическая подготовка человека	-
6.			Физические качества человека	-
7.			Личная гигиена человека	конспект
8.			Кровеносные сосуды	Нарисовать рисунок о вредных привычках
9.			Работа сердца	Приготовить беседу «Гигиена питания»
10			Осанка человека	Кроссворд
11			Закаливающие процедуры	-
12			Закаливающие процедуры	упражнения
13.			Факторы , укрепляющие и ослабляющие здоровье	Таблица факторов
14			Составление индивидуальных комплексов упражнений	Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины
15			Правила ведения дневника самонаблюдения	Заполнение дневника наблюдения
16.			Повторение	повторение
17.			Итоговое занятие	повторение



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049299

Владелец Панова Виктория Анатольевна

Действителен с 24.09.2023 по 23.09.2024