Миллеровский район сл. Рогалик

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Рогаликовская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНА

Председатель
педагогического совета

_____
Стахурлова Н.П
Протокол №1
от «28.» 08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

_____
Стахурлова Н.П
Приказ № 127
от «28.» 08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для надомного обучения

7кл

Сл.Рогалик 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащейся 7 класса общеобразовательной школы, находящейся на домашнем обучении, составлена в соответствие с нормативными документами.

Учебный предмет физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием важных организационных форм целостного педагогического процесса и самодеятельности учащихся. Так как, ученик находится на домашнем обучении, то осваивать он будет теоретическую часть программы по учебнику «Физическая культура 6-7 класс» автор А.П. Матвеев .На изучение практической части программы предусмотрены общеразвивающие упражнения (ОРУ), комплексы упражнений на различные области организма. Программа ориентирована на достижение целей, определённых в Стандарте основного общего образования.

Таким образом, данная рабочая программа по физической культуре для 7 класса соответствует ФГОС; сохраняет особенности программы по физической культуре для 7 класса, разработанной В.И.Ляхом, А.А.Зданевичем.

На изучение физической культуры для надомного обучения в 7 классе в 2026-2027году отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

В 7 классе будут сформированы:

<u>Личностные учебные действия:</u>

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности 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 учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 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;

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные учебные действия:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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;

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, метании мяча с места, на дальность;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Ученик получит возможность научиться:

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Ученик получит возможность научиться:

-осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

-осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

-строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание,

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-задавать вопросы;

-контролировать действия партнера;

-использовать речь для регуляции своего действия;

Ученик получит возможность научиться:

-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

-понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

-аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты отражают:

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

2.Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,

3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; 4.Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и

функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5.Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

В разделе **«Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

В разделе **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Выпускник научиться:

-Использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

-Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы, обеспечивать их оздоровительную направленность;

В разделе **«Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

-Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-Выполнять общеразвивающие упражнения,

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Критерии оценки успеваемости

По основам знаний. Оценивая знания учащихся по предмету «физическая культура», учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Отметка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы.
Метод опроса применяется в устной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программный метод заключается в том, что ученики получают карточки с вопросами и вариантами ответов на них. Ученик должен выбрать правильный ответ. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знание упражнений по развитию силы и составление конкретного комплекса и т.д.

При оценке техники владения двигательными действиями (умения, навыки) ставятся:

отметка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

отметка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

отметка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

отметка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

При оценке способов (умений) осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности ставятся:

отметка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплёкс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней гимнастики; может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

отметка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-озоровительной деятельности;

отметка «3»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней гимнастики, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

отметка «2»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. Это может проводиться индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

Рекомендации: учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний, умений». Осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Поурочное планирование

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов
1	4.09.26	Теория: Олимпийские игры древности. Практика: комплекс упражнений для глаз	1
2	11.09.26	Теория: Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Легкая атлетика. Изучить правила бега. Практика: Изучить комплекс упражнений для глаз	1
3	18.09.26	Теория: Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Практика: Повторить комплекс упражнений для глаз	1
4	25.09.26	Теория: Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Практика: Повторить комплекс упражнений для глаз	1
5	2.10.26	Теория: История зарождения олимпийского движения в России. Практика: комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	1
6	9.10.26	Теория: Перечислить специальные беговые упражнения. Практика: Изучить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	1
7	16.10.26	Теория: Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча. Практика: Повторить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	1

8	23.10.26	Теория: Изучить этапы прыжка. Практика: Повторить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	1
9	6.11.26	Теория: Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Практика: комплекс дыхательной гимнастики	1
10	13.11.26	Теория: Характеристика скоростно-силовых качеств. Практика: Изучить комплекс дыхательной гимнастики	1
11	20.11.26	Теория: Кроссовая подготовка. Практика: Повторить комплекс дыхательной гимнастики	1
12	27.11.26	Теория: Техника бега. Практика: Повторить комплекс дыхательной гимнастики	1
13	4.12.26	Теория: Физическая культура в современном обществе. Практика: комплекс упражнений для рук с мячом, для развития мелкой моторики рук	1
14	11.12.26	Теория: Изучить правила подвижной игры. Практика: Изучить комплекс упражнений для рук с мячом, для развития мелкой моторики рук	1
15	18.12.26	Теория: Характеристика физического качества – выносливость. Практика: Повторить комплекс упражнений для рук с мячом, для развития мелкой моторики рук	1

16	25.12.26	Теория: Требования к технике безопасности при занятиях физической культурой Практика: Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.	1
17	14.01.27	Бережное отношение к природе (экологические требования) Практика: комплекс утренней гимнастики	1
18	21.01.27	Теория: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Практика: Изучить комплекс утренней гимнастики	1
19	28.01.27	Теория: Изучить этапы прыжка в высоту с разбега. Практика: Повторить комплекс утренней гимнастики	1
20	5.02.27	Теория: Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Практика: Повторить комплекс утренней гимнастики	1
21	12.02.27	Теория: Осанка – показатель физического развития человека, основные ее характеристики Практика: ОРУ с предметами на месте.	1
22	19.02.27	Теория: Характеристика физического качества – сила. Практика: Изучить ОРУ с предметами на месте.	1
23	26.02.27	Теория: Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Практика: Повторить ОРУ с предметами на месте.	1

24	5.03.27	Теория: Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Практика: комплекс упражнений для осанки	1
25	12.03.27	Теория: Физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Практика: ОРУ для здоровой ноги	1
26	19.03.27	Теория: Адаптивная физическая культура как система по укреплению и сохранению здоровья Практика: Повторить ОРУ для здоровой ноги	1
27	26.03.27	Теория: Здоровый образ жизни. Вредные привычки Практика: Повторить ОРУ для здоровой ноги	1
28	9.04.27	Теория: Режим дня, его основное содержание и правила планирования Практика: Повторить комплекс упражнений для осанки	1
29	16.04.27	Теория: Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур Практика: Повторить комплекс упражнений для осанки	1
30	23.04.27	Теория: Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	1
31	30.05.27	Теория: Восстановительный массаж Практика: Изучить технику дыхания	1
32	7.05.27	Теория: Физкультминутки (физкультпаузы), их значение	1

		Практика: Повторить комплекс упражнений для осанки	
33	14.05.27	Теория: Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Практика: Повторить комплекс упражнений для осанки	1
34	21.05.27	Теория: Допинг. Концепция честного спорта. Практика: Повторить комплекс упражнений для осанки	1