



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

МБОУ «Бугленская СОШ имени Ш.И.Шихсандова»

Россия, республика Дагестан, 368210, Буйнакский район село Буглен ул.

Спортивная 6.

e-mail: [shkola.buglen@mail.ru](mailto:shkola.buglen@mail.ru) ОГРН: 1030500714793 ИНН: 0507009667

<p>«Рассмотрено» на заседании ПМПС Руководитель МО  Татаева З.К. Протокол № от «___» ___ 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР   Джанболатова А.Г. Протокол от № от «___» ___ 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы МБОУ «Бугленская СОШ»   Джанболатова А.А. Приказ № <u>164</u> от «<u>31</u>» «<u>18</u>» ___ 2023г.</p>
--	--	--

**Рабочая программа**

**индивидуального обучения по физической культуре**

**( учебный предмет, курс)**

**основное общее образование – 7 класс**

Учитель :Хасаева У.А.

Количество часов в недели: 1

Программа разработана на основе  
Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы:  
доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Издательство «Просвещение», 2010 года.

## **Содержание**

- I. пояснительная записка
- II. содержание учебного предмета
- III. календарно-тематическое планирование
- IV. описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### **I. Пояснительная записка**

#### **Цель обучения рабочей программы по физической культуре для обучающегося 7 класса:**

- 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.

#### **Задачи физического воспитания обучающегося 6 класса направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающейся, закреплению навыков правильной осанки; на содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

#### **Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:**

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в РФ" от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства Образования РФ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002г. № 2715/227/166/19;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2.№1178-02), зарегистрированные в Минюсте России 05.12.2002г., регистрационный номер 3997;
- Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010;

Рабочая программа составлена на основании статьи 41 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статьи 7 Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области», постановлением Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 28.03.2014 № 1 , в соответствии с «Положением о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) педагогических работников МБОУ Бугленская СОШ имени Ш.И.Шихсаидова», утвержденным приказом № от 2023г. по МБОУ «Бугленская СОШ имени Ш.И.Шихсаидова».

### **Сведения о программе.**

Рабочая программа по физической культуре разработана и составлена на основе федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010 г.)

Обоснование выбора программы: программа выбрана в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта, примерной программы основного общего образования по физической культуре, рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ в полном объеме .

Программа составлена с целью создания единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

## **Информация о внесённых изменениях:**

Все разделы соответствуют программе. В соответствии с ФГБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Программа разработана для обучающегося 6 класса МБОУ «Бугленская СОШ имени Ш.И.Шихсаидова». В стандартную программу внесены изменения – количество часов уменьшено до 34 часов в год (34 учебных недель). Учебная нагрузка для обучающейся составляет 1 занятие в неделю, продолжительностью 1 час в неделю.

## **Место учебного курса физической культуры в учебном плане.**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного (индивидуального обучения) изучения физкультуры на этапе основного общего образования отводится не менее 36 часов из расчета 1 час в неделю. В соответствии с расписанием уроков МБОУ «Бугленская СОШ имени Ш.И.Шихсаидова» на 2022-2023 учебный год и в связи с тем, что уроки физкультуры в 6 классе выпадают на праздничные дни: 01.05.23 г., 08. 05.23 г. весь программный материал будет пройден за 34 часа, за счёт сокращения 1 часа по лёгкой атлетике и 1 часа по гимнастике.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

На уроках физической культуры в зависимости от темы урока используются следующие средства наглядности: гимнастические скамейки, теннисный мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, эстафетные палочки, кубики, стойки для прыжков в высоту, метровая лента, гимнастические маты, шведская стенка, гимнастические скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, учебные гранаты для метания, ограничительные стойки, гимнастические обручи, футбольные мячи.

## **Формы организации образовательного процесса:**

Виды уроков: изучение нового материала, лекция, практические занятия, комбинированные уроки, закрепление изученного (отработка и совершенствование практических навыков), сдача нормативов.

При проведении занятий используются объяснение, показ, закрепление (отработка двигательных навыков бросков биты), использование отработанных элементов в выбивании различных фигур.

**Виды и формы контроля:** выполнение контрольных упражнений и нормативов.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень		
				Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	6 класс (11 -12 лет)	5,1 и меньше	5,7-6,3	6,4 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)		8,9	9,3-9,7	10,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см		185	150-175	130
4	Силовые	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз		19	10-14	4
5	Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см		15	8-10	4

- Формы организации работы обучающихся: индивидуальная.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 12 мин; после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5—6 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6—8 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост, опорные прыжки через козла в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Информация об использованном учебнике:** Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура для 5-7 кл. М.: «Просвещение» 2010г.

(+«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича - М.: Просвещение, 2010 г.)

## • **II. Содержание программы.**

- Легкая атлетика (6ч.)
- - развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
- Гимнастика (5ч.)
- - развитие силы, гибкости и ловкости;
- - акробатические моменты: кувырки, стойка на лопатка, «мост»;
- - опорный прыжок.
- Спортивные игры (20ч.)
- - передвижения без мяча и остановки с мячом;
- - ловля, передача мяча в б/б;
- - ведение мяча;
- - бросок мяча 2-мя руками от груди;
- - бросок и передача мяча в движении.
- Физкультурно-оздоровительная направленность (3ч.)

### **Учебно-тематический план.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	6
2	Гимнастика	5
3	Спортивные игры	20
4	Физкультурно-оздоровительная направленность	3
	Всего	34

### **Основные требования к уровню подготовки обучающихся:**

В результате усвоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

## **Знать:**

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

## **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-Пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### III. Календарно-тематическое планирование по физической культуре (7 класс)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения урока	Дом. задание
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий ФК на организм занимающихся.	1		Комплекс ОРУ
2	Спринтерский бег. Бег до 60м.	1		Бег до 8 мин
3	Стайерский бег. Бег до 1000м.	1		Бег до 15 мин
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		Прыжковые упр
5	Метание малого мяча на дальность.	1		Метание на дальность
6	Метание малого мяча в цель	1		Метание в цель
7	Опорный прыжок «Прыжок вскок в упор присев».	1		Прыжковые упр
8	Акробатическая подготовка. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост.	1		Упр. на гибкость
9	Силовая подготовка. Подтягивания, лазанье по канату.	1		Упр. на гибкость
10	Комплексы ОРУ с предметами оздоровительной направленности.	1		Комплекс ОРУ
11	Развитие гибкости. Развитие ловкости.	1		Упр. на гибкость
12	Баскетбол. Техника передвижений. Передача и ловля мяча.	1		ОРУ с мячом
13	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1		Стойка, остановки, повороты
14	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		Стойка, остановки, повороты
15	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди. Передача мяча в движении.	1		Прыжки через скакалку
16	Баскетбол. Закрепление техники ведения, передач,	1		Упр для мышц брюшного пресса

	бросков. Правила игры. Тактика игры.			
17	Баскетбол. Правила игры. Тактика игры.	1		Поднимание туловища
18	Баскетбол. Техника ведения, передач, бросков.	1		Комплекс УГ
19	Баскетбол. Выбивание, вырывание мяча. Техника ведения, передач, бросков.	1		ОРУ с мячом
20	Баскетбол. Тактика одиночной защиты, нападения.	1		Упр на координацию
21	Развитие выносливости. Тактика прохождения гонки.	1		Стойка, остановки, повороты
22	ОРУ с предметами и без. Развитие силы.	1		ОРУ с мячом
23	Игры комплексного воздействия. Развитие ловкости.	1		Прыжки через скакалку
24	Мини-баскетбол. Тактика игры.	1		Комплекс УГ
25	Баскетбол. Обучение броску одной рукой от плеча.	1		Упр на координацию
26	Баскетбол. Ведение с изменением скорости и направления движения.	1		ОРУ с мячом
27	Остановка прыжком и шагами после ведения. Вышагивания.	1		Поднимание туловища
28	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		Прыжки через скакалку
29	Техника броска мяча с места и в движении. Штрафной бросок.	1		Составить комплекс УГ
30	Бросок мяча в движении. Тактика защиты, нападения.	1		ОРУ с мячом
31	Совершенствование ведения, передач. Бросок одной рукой.	1		Упр. на гибкость
32	Техника метания малого мяча. Развитие силы.	1		Метание на дальность
33	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	1		Бег до 8 мин
34	Развитие выносливости. Длительный бег. Темп медленный.	1		Бег до 15 мин

#### **IV. описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Для учителя:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учиться! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
8. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

Для обучающихся:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура для 5-7 кл. М.: «Просвещение» 2010г. (+ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича - М.: Просвещение, 2010 г.)

Стенка гимнастическая - Г 19.Перекладина

Канат для лазания с механизмом крепления -Г 20.Брусья

Скамейка гимнастическая – Г 21.Козел

Мост гимнастический подкидной – Г 22.Тренажеры

Коврик гимнастический- Г 23.Гири

Скакалка гимнастическая – Г 24.Гантели

Палка гимнастическая – Г

Сетка для переноса мячей – Д

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д

Мячи баскетбольные - Г

Мячи волейбольные — Г

Сетка волейбольная – Д

Стойки волейбольные – Д

Мячи футбольные – Г

Аптечка медицинская – Д

Спортивный зал – игровой

Секундомер – Д

Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах

## Образовательные Интернет – ресурсы.

### Интернет-ресурсы по физической культуре

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

[:// members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

<http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы **по физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы.

Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.

05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php) ...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомьтесь со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) >Ресурсы>...sport/about.php

Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. [www.uforum.uz/showthread.php?t=3926](http://www.uforum.uz/showthread.php?t=3926) Рефераты по физкультуре и спорту

>> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html) Российский журнал "Физическая культура"

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

Правила различных спортивных игр  
<http://sportrules.boom.ru/>

Каталог образовательных интернет-ресурсов **Физическое воспитание** дошкольников:  
Учебное пособие Учебное ... **ФизкультУРА**: образовательный  
проект **по физической культуре** На сайте публикуются  
статьи **по физической культуре**: о... [edu.ru>modules.php...](#)