

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Войсковицкая средняя общеобразовательная школа №2»**

Приложение к образовательной программе ООО,
утверждённой приказом № 99 от 31.08.18.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для базового уровня образования учащихся 7 класса
на 2018 - 2019 учебный год
(индивидуальное обучение) по ФГОС**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, за основу взята авторская программа «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015 г.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей развития. Обучающийся находится на индивидуальном обучении. Программа построена с использованием индивидуального подхода в обучении.

Разработчик программы: Улякова Ольга Васильевна,
учитель высшей квалификационной категории

«Рассмотрена»
на заседании ШМО учителей
Протокол
№ 4 от «30» 08 2018г
Руководитель ШМО Гасева

Согласована»
зам. директора по УВР
/Н.В. Грицкевич/ Грицкевич
«31» 08 2018

I Планируемые результаты изучения курса

Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура»

Личностными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, учитывая индивидуальные возможности;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

II Содержание курса

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

III Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Защитные свойства организма и профилактика болезней средствами физической культурой	1
2	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физической культурой.	1
3	История возникновения и развития олимпийского движения и отечественного спорта	1
4	Рациональное питание	1
5	Здоровье человека	1
	Всего	5 ч.