МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ КЛИМОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
МБОУ ХОХЛОВСКАЯ ООШ

УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗОМ ПО МБОУ ХОХЛОВСКОЙ ООШ
№32 ОТ 20.09.2023Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ВАРИАНТ 1) ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 7-Х КЛАССОВ ШЛОМА К.

ХОХЛОВКА,2023Г.

1.Пояснительная записка

Аннотация к адаптированной рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся индивидуального обучения по адаптированной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью обязательной предметной области «Физическая культура» является частью основной образовательной программы основного общего образования (АООП ООО) МБОУ Хохловской ООШ, разработана в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС ООО на основе Федеральной рабочей программы по «Физической культуре» и реализуется в 7 классе.

Рабочая программа разработана в соответствии с Положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по предмету «Физическая культура». Рабочая программа содержит следующие структурные элементы:

-пояснительную записку;
-общую характеристику учебного предмета «Физическая культура»;
-цели изучения учебного предмета «Физическая культура»;
-место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане;
-содержание учебного предмета «Физическая культура»;
-планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
-тематическое планирование, сформированное с учётом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена на заседании ШМО учителей естественно-научного цикла школы, принята решением педагогического совета (протокол №1 от 20.09.2023г.), утверждена приказом по МБОУ Хохловской ООШ №32 от 20.09.2023г. в качестве части содержания ООП

На основе данной программы учителем разрабатывается КТП в соответствии с Положением о календарно-тематическом планировании по учебному предмету, курсу, модулю. КТП рассматривается на заседании ШМО и согласуется с заместителем по УВР.

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся индивидуального обучения
по адаптированной образовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью
7 класс
срок реализации 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся индивидуального обучения по адаптированной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, примерной АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017.

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения предмета «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- 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.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- 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;
- 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной 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;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

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;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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:
- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- 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;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей,

силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

Планируемые результаты изучения предмета
«физическая культура» в основной школе

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических

упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

Высокий старт

Прыжок в длину.

Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

Строевые упражнения.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

Общеразвивающие упражнения.

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по спортивным играм
Баскетбол.
Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.
Технические приемы.
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Футбол.
Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.
Волейбол
Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.
Технические приемы.
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Лыжная подготовка.
Программный материал по лыжной подготовке
Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
Техника лыжных ходов.
5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1км.
Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.
Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены. Требования к уровню подготовки обучающихся

4.Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1		
2	Основы техники спринтерского бега.	1		
3	Спринтерский бег.	1		
4	Спринтерский бег.	1		
5	Контрольный урок по Спринтерскому бегу на 60 м .	1		
6	Метание малого мяча.	1		
7	Контрольный урок. Метание малого мяча(150г) на дальность.	1		
8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1		
9	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1		
10	Контрольный урок по прыжкам в длину.	1		
11	Бег на средние дистанции.	1		
12	Бег на средние дистанции.	1		
13	Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий	1		
14	Равномерный бег (16 мин)	1		
15	Равномерный бег (17 мин)	1		
16	Равномерный бег (18 мин)	1		
17	Равномерный бег (18 мин)	1		
18	Равномерный бег (18 мин)	1		
19	Равномерный бег (19 мин)	1		
20	Равномерный бег (20 мин)	1		
21	Равномерный бег (20 мин)	1		
22	Бег 1.5 км с учетом времени	1		
23	Челночный бег 3х10.	1		
24	Челночный бег 3х10.	1		
25	Тестирование челночного бега 3х10.	1		
26	Ускорение с разных положений.	1		

27	Эстафета.	1		
28	Эстафета.	1		
29	Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой.	1		
30	Развитие силы и силовой выносливости.	1		
31	ОФП. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка	1		
32	Смешанные висы	1		
33	Двигательные действия в висах и смешанных висах	1		
34	ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках.	1		
35	Развитие силовой выносливости посредством игровых упражнений.	1		
36	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
37	ОФП. Прыжки. Совершенствование акробатических упражнений.	1		
38	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
39	Два кувырка вперёд слитно.	1		
40	ОФП. Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость.	1		
41	Перекат назад в стойку на лопатках. Два-три кувырка назад слитно.	1		
42	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. «Мост» из положения лёжа, стоя.	1		
43	ОФП. Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время	1		
44	ОФП. Развитие быстроты и скоростных качеств при выполнении полосы препятствий.	1		
45	ОФП. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
46	Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений.	1		
47	Эстафеты с преодолением препятствий.	1		
48	Эстафеты с преодолением препятствий.	1		

49	ОФП. Развитие подвижности в суставах, силы в специальных упражнениях.	1		
50	Инструктаж Т.Б на уроках Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	1		
51	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте	1		
52	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. с помощью двигательных действий	1		
53	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	1		
54	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	1		
55	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (*левой*) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками	1		
56	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
57	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
58	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1		
59	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
60	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
61	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте	1		
62	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1		
63	Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол	1		
64	Стойка и передвижения игрока.	1		

	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом			
65	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.	1		
66	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	1		
67	Инструктаж Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
68	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
69	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
70	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1		
71	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1		
72	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
73	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
74	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
75	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
76	Подъем «полу-елочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1		
77	Подъем «полу-елочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1		
78	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
79	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
80	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
81	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
82	Т.Б. по волейболу. Стойки игрока. Передвижения в стойке.	1		
83	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1		
84	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой	1		

	и вперед. Встречные эстафеты			
85	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты	1		
86	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1		
87	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1		
88	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1		
89	Стойки игрока. Передвижения в стойке. в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
90	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
91	Передвижения в стойке.. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
92	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1		
93	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
94	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
95	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	1		
96	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	1		
97	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты	1		
98	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в	1		

	мини-волейбол			
99	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1		
100	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1		
101	Стойки игрока. Передвижения в стойке. в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
102	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
103	Передвижения в стойке.. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
104	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1		
105	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
106	Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой.	1		
107	Развитие силы и силовой выносливости.	1		
108	ОФП. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка	1		
109	Смешанные висы	1		
110	Двигательные действия в висах и смешанных висах	1		
111	ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках.	1		
112	Развитие силовой выносливости посредством игровых упражнений.	1		
113	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
114	ОФП. Прыжки. Совершенствование акробатических упражнений.	1		
115	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
116	Два кувырка вперёд слитно.	1		

117	ОФП. Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость.	1		
118	Перекат назад в стойку на лопатках. Два-три кувырка назад слитно.	1		
119	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. «Мост» из положения лёжа, стоя.	1		
120	ОФП. Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время	1		
121	ОФП. Развитие быстроты и скоростных качеств при выполнении полосы препятствий.	1		
122	ОФП. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
123	Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений.	1		
124	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1		
125	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву».	1		
126	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точно в цель». Развитие выносливости	1		
127	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1		
128	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1		
129	Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1		
130	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	1		
131	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	1		
132	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	1		

133	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки	1		
134	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	1		
135	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1		
136	Контрольный урок	1		

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры в 7 классе выделяется **136 часов** (4 часа в неделю, 34 учебных недель). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий (на 01.09.2023г) изучить содержание программы планируется за **134часа.**

Выписка верна 20.09.2023г.

Директор школы /_____/ Т.А. Кожемякина