

Рассмотрено:

На заседании ШМО

Руководитель ШМО:

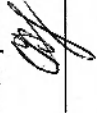
 Демовцева Е. В.

Протокол № 1

от « 25 » 08.2023 г.

Согласовано:

Заместитель директора по УВР:

 Конькова О. В.

протокол от 28.08.2023 г.

Утверждаю:

Директор школы:

 Жигова М. И.

Приказ № 29 от 28.08.2023 г.



Муниципальное образовательное учреждение

Солдатско-ташлинская средняя общеобразовательная школа.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 7

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 102 ч. в год, в неделю 3 ч.

Учебник: Физическая культура 5-7 классы, автор В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2013

Рабочую программу составил: Прокудина В.Н.

Изменения, вносимые в программу в связи возможным переходом на дистанционное обучение

В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков: – Онлайн урок,

– Видеоурок на электронной платформе РЭШ –

Онлайн экскурсия –

Дистанционное тестирование –

Онлайн тестирование –

Урок-консультация

Будут внесены изменения и в раздел КТП «Виды учебной деятельности, контроля»:

– онлайн тестирование

– практическая работа

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- Владение способов профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; 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.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,3	8,8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	195	182
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	24	18
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	8	16

Планируемые результаты освоения по разделам

Легкая атлетика:

Обучающиеся освоят: Бег 30 метров с высокого старта Бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину . Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в длину с места. . Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание . Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах).Техника метания малого мяча (150 г) на дальность.Метание малого мяча (150 г) с места. Метание малого мяча (150 г) с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на средние дистанции (от 300 м до 1500 м). Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)

Учащиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м) - выполнять челночный бег - выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель - выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега - выполнять прыжок в длину с места - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги - выполнять прыжок в высоту способом перешагивание - пробегать средние дистанции (300 м, 1000 м, 1500 м) - выполнять специальные беговые упражнения - пробегать кросс до 2000 метров

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях - описывать технику беговых упражнений - описывать технику бега на различные дистанции - выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений - контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и

выполнении беговых упражнений - применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости) - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой - описывать технику прыжковых упражнений - выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений - применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости) - соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений - описывать технику метания малого мяча с места и с разбега - выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча - соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча - проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика. Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов . Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот Лазанье по канату . Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла согнув ноги

Учащиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя - выполнять упражнения на брусьях
- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Учащиеся получают возможность научиться :

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя - правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа - выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- выполнять лазанье по шесту - оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля - описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций - выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на перекладине - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусьях, на перекладине - проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на перекладине

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный бесшажный ход
Передвижения с чередованием лыжных ходов.. Перешагивание на лыжах небольших препятствий
Поворот переступанием на месте и в движении на лыжах Подъём на склон скользящим шагом
Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны

Торможение упором с пологого склона Поворот упором. Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков
Прохождение дистанции 3-4 км в равномерном темпе

Учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении - выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов - спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором - преодолевать бугры и впадины при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Учащиеся получают возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов / - выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов/ - правилам соревнований по лыжным гонкам / - моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости) / - контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений / - описывать технику прохождения спусков со склона - осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках / - выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны / - проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции / - описывать технику поворотов при прохождении спусков / - осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны / - проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков/ - выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов/ - применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой/ - использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Волейбол. Обучающиеся освоят: Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Приём мяча снизу двумя руками . Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием подачи снизу. Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Учащиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры - выполнять передачу мяча сверху двумя руками - выполнять приём мяча снизу двумя руками - выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками - выполнять приём мяча снизу одной рукой - выполнять нижнюю прямую подачу - выполнять верхнюю прямую подачу - выполнять верхнюю боковую подачу - выполнять планирующую подачу - выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Учащиеся получают возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками

- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
 - описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
 - описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику - управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения - применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
 - использовать игру в волейбол в организации активного отдыха - определять степень утомления организма во время игровой деятельности

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере волейбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере волейбола).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере волейбола). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры. Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника

передачи и ловли мяча. Техника ведения мяча. Техника броска мяча. Тактика игры- свободное нападение. Позиционное нападение , нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекувырки, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Раздел «Легкая атлетика». Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. **Совершенствование навыков бега.** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Раздел «Лыжная подготовка». Попеременный двухшажный; одновременный одношажный ходы . Коньковые ходы. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнования-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Плавание. Виды и спортивные способы плавания. *Правила поведения на воде. Значение плавания для человека.*

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: волейбола, футбола, также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Тематическое планирование.

Название раздела, тема	Количество часов	ЭОР
Лёгкая атлетика	30	resh.edu.ru
Спринтерский бег	8	resh.edu.ru
Прыжок в длину	6	resh.edu.ru
Прыжок в высоту	3	resh.edu.ru
Метание мяча	5	resh.edu.ru
Техника длительного бега	8	resh.edu.ru
гимнастика	18	resh.edu.ru
Висы и упоры, строевые упражнения	6	resh.edu.ru
Опорный прыжок, Лазание по канату	6	resh.edu.ru
Акробатические упражнения	6	resh.edu.ru
волейбол	18	resh.edu.ru
История и правила игры, стойка игрока, перемещения. Техника безопасности	1	resh.edu.ru

Техника приема и передачи мяча на месте, в движении.	6	resh.edu.ru
Нижняя прямая , боковая подачи	4	resh.edu.ru
Техника прямого нападающего удара	4	resh.edu.ru
Тактика игры, учебная игра	3	resh.edu.ru
Баскетбол	15	resh.edu.ru
История и правила игры, стойка игрока, перемещения. Техника безопасности.	1	resh.edu.ru
Ловля и передачи мяча на месте, в движении.	3	resh.edu.ru
Ведение мяча	4	resh.edu.ru
Броски мяча	4	resh.edu.ru
Тактика игры. Учебная игра	2	resh.edu.ru
Индивидуальная техника защиты / вырывание, выбивание, перехват мяча	1	resh.edu.ru
Лыжная подготовка	21	resh.edu.ru
История лыжного спорта, техника безопасности, правила соревнований.	1	resh.edu.ru
Попеременный двухшажный ход	3	resh.edu.ru
Одновременный бесшажный ход	2	resh.edu.ru
Одновременный одношажный ход	3	resh.edu.ru
Горнолыжная подготовка- спуски сосклона, подъёмы скользящим шагом, преодоление бугров и впадин. Поворот на месте махом.	4	resh.edu.ru
Коньковый ход	4	resh.edu.ru
Прохождение дистанции 2 км., 3 км. с учетом времени	2	resh.edu.ru
Подвижные игры на лыжах	2	

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Контрольно-измерительные материалы 7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 60м ст. с опор на одну руку	9.4	10,4	11,0	9.8	10,8	11,2
Прыжки в длину с разбега	380	340	290	350	270	240
Прыжки в высоту с разбега	115	105	100	105	95	90
Мет-е мяча 150г с разбега	39	28	23	26	18	16
Кросс 1500 м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.20	9.00
Прыжки ч/з скак-ку за 1 м	115	95	70	115	100	85
Льжи 2 км. Мин.	13.00	14.00	15.30	14.00	15.30.	17.30

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низ кий	средний	Высо кий	Низ кий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
3	Скоростно-си- ловые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185

			12	145	165-180	200	135	155-175	190
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
6	Силовые	Подтяг-е . (м) на низк. перекл.(д)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	5	11-15	20

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ и нормативы комплекса ГТО: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

УМК по предмету:

- 1.Лях В.И.Физическая культура 5-7 класс- М.Просвещение, 2013
2. Лях В.И. Рабочие программы 5-9 класс. – М. Просвещение,2020.
- 3.Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 классы. - Волгоград. Издательство «Учитель»,2014.4.Справочник учителя физической культуры. Волгоград. Издательство «Учитель»,2008. П.А.Киселев, С.Б.Киселева
5. Тестовые вопросы и задания по физической культуре. Москва. Издательство «Планета»,2013. П.А.Киселев, С.Б.Киселева