

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Чертановка
Кузоватовского района Ульяновской области**

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического
совета МОУ СШ с. Чертановка
Протокол №2 от 29.08.2023 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ СШ с. Чертановка
Михайлина В.В. _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ с. Чертановка
Кудряшова О.Е. _____
Приказ № 147 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 7 класса
на 2023-2024 учебный год.**

**Программа специального (коррекционного) образования для обучающихся с ЗПР
102 часа, базовый уровень
УМК «Физическая культура» учебник
для 5-6-7 классов, под редакцией М.Я. Веленского (Москва, «Просвещение» 2017 г.)**

**Составитель: учитель физической культуры
Массова Елена Игоревна**

Чертановка 2023 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и

возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметный результаты:

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и

вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно- ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 часов).		
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности на спортивной площадке.	1
2.	Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места.	1
3.	Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
4.	Бег 100 метров с низкого старта.	1
5.	Эстафетный бег 4 x 60 метров.	1
6.	Эстафетный бег 4 x 60 метров.	1
7.	Челночный бег 3 по 10 метров. Метание теннисного мяча на дальность	1
8.	Бег 400 метров. Подвижные игры.	1
9.	.Бег 800 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1
10.	Бег 1500 метров на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	1
11.	Подтягивание на результат, девушки н/п, юноши в/п. Подвижные игры.	1
12.	Сдача норм ГТО.	1
Спортивные игры (Баскетбол). 12ч.		
13.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр.	1
14.	Техника передвижений (повороты, остановка мячом), ловля и передача мяча, бросок мяча.	1

15.	Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.	1
16.	Вырывание мяча.	1
17.	Выбивание мяча из рук.	1
18.	Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении.	1
19.	Ведение мяча после его ловли на месте.	1
20.	Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	1
21.	Бросок мяча одной рукой сверху.	1
22.	Бросок мяча одной рукой сверху.	1
23.	Ведение мяча, бросок мяча одной рукой сверху.	1
24.	Ловля, ведение, остановка, бросок мяча одной рукой сверху.	1
	Гимнастика с основами акробатики (18 часов).	
25.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	1
26.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
27.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
28.	Упражнения с набивными мячами.	1
29.	Упражнения с набивными мячами.	1
30.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
32.	Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	1
33.	Кувырок назад из положения сидя.	1

34.	«Мост» наклоном назад с помощью...	1
35.	«Мост» наклоном назад с помощью...	1
36.	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
37.	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
38.	Лазание по канату способом в два, три приема.	1
39.	Лазание по канату способом в два, три приема.	1
40.	Ходьба с перешагиванием через палку.	1
41.	Равновесие на одной ноге «ласточка».	1
42.	Сдача норм ГТО.	1
	Лыжная подготовка (26 часов).	
43.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях лыжной подготовке.	1
44.	Освоение техники спусков на лыжах.	1
45.	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
46.	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
47.	Одновременно одношажный ход.	1
48.	Одновременно одношажный ход.	1
49.	Спуск в высокой стойкой.	1
50.	Преодоление бугров и впадин.	1
51.	Поворот на параллельных лыжах.	1

52.	Повороты переступанием.	1
53.	Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1
54.	Торможение плугом, полуплугом.	1
55.	Передвижение на лыжах 1500м в медленном темпе.	1
56.	Передвижение на лыжах 1500м в медленном темпе.	1
57.	Повторное прохождение коротких отрезков 40-60м.	1
58.	Обучение эстафетному бегу на лыжах.	1
59.	Обучение эстафетному бегу на лыжах.	1
60.	Передвижение по слабо и среднепересеченной местности 2 км. (д), 3 км. (м).	1
61.	Передвижение по слабо и среднепересеченной местности 2 км. (д), 3 км. (м).	1
62.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150 – 200м.	1
63.	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	1
64.	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	1
65.	Закрепление техники изученных ходов.	1
66.	Закрепление техники изученных ходов.	1
67.	Сдача норм ГТО.	1
68.	Сдача норм ГТО.	1
	Спортивные игры. (Волейбол) 20ч.	
69.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по волейболу.	1
70.	Обучение правилам перемещения по площадке.	1

71.	Передача мяча двумя руками.	1
72.	Верхняя и нижняя передача мяча.	1
73.	Верхняя и нижняя передача мяча.	1
74.	Передача мяча перед собой двумя руками.	1
75.	Урок круговой тренировки.	1
76.	Отбивание мяча кулаком.	1
77.	Обучение нижней подаче.	1
78.	Чередование передач сверху, снизу.	1
79.	Передача мяча двумя руками. Учебная игра.	1
80.	Прямая нижняя подача.	1
81.	Прямая нижняя подача.	1
82.	Отбивание мяча кулаком. Учебная игра.	1
83.	Отбивание мяча кулаком. Учебная игра.	1
84.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
85.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
86.	Чередование передач сверху, снизу.	1
87.	Прием мяча с подачи снизу.	1
88.	Прием мяча с подачи снизу.	1
	Легкая атлетика. 14 часов.	
89	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по легкой атлетика.	1

90.	Низкий старт. Стартовый разбег.	1
91.	Низкий старт. Стартовый разбег.	1
92.	Бег 30 м. с высокого старта.	1
93.	Техника прыжка в длину с места.	1
94.	Бег 1500м(м), 1000м (д) без учета времени.	1
95.	Челночный бег 3 по 10 метров.	1
96.	Подтягивание на перекладине.	1
97.	Наклон вперед из положения сидя.	1
98.	Бег 1500 м (м), 1000м (д) с фиксированием результата.	1
99.	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов с разбега.	1
100.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа.	1
101.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
102.	Сдача норм ГТО.	1
	ИТОГО:	102ч.

