

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза

Б.А.Смирнова» города Воткинска УР

«Рассмотрено»

Протокол №_1

от 30.08.23 _____

заседания ШМО

Руководитель ШМО

___ Лебедева Т

АДАптированная рабочая программа

по адаптивной физической культуре

для 7 з класса

Учитель: Павликова В.А.

Воткинск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа (ЗПР) по адаптивной физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897)
- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897» от 31.12.2015 № 1577
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 г. №72653).

Адаптированная рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) и содержит коррекционную работу на каждом уроке.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные 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 учебного предмета

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);

- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношения к чужим взглядам, позиции, образу жизни;

- воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
- воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;
- воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;
- воспитание творческого отношения к избранной профессии

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

7 класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Историческая минутка «Королева спорта» - историческая справка» - Политинформация «События сегодня ... Толкатели ядра» - Предметная олимпиада по разделу «Легкая атлетика» - Нормы ГТО (легкоатлетические виды) - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (карточки техники бега на длинные дистанции). - Составление план- конспекта на разминку по легкой атлетике. 	10
2	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - Киноурок - просмотр фрагментов баскетбольных матчей - Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения «Любознательный судья» -Пятиминутки на уроках «Победа дня» - Биографический урок (биография основателя баскетбола). - Составление план- конспекта на разминку по баскетболу. 	10
3	Футбол	<ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения «Любознательный судья» - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Стрельцов» - Составление план- конспекта на разминку по футболу. 	11
4	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Гимнастика» - Интеллектуальные интернет – конкурсы по физической культуре. -Нормы ГТО (гимнастика) - Составление план- конспекта на разминку по гимнастике. 	12
5	Способы самостоятельной деятельности	Пятиминутка « Статистика и ЗОЖ	2
6	Физкультурно-	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	5

	оздоровительная деятельность		
7	Прикладно-ориентированная деятельность (модуль Спорт)	Участие сдаче норм ГТО на ступень.	30
8	Знания о ФК	-Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» -Путешествие «Современные Олимпийские игры»	3
9	Лыжная подготовка	- Политинформация «События сегодня...» (результаты соревнований, известные события по лыжным гонкам, биатлону) - Киноурок - просмотр фрагментов фильма про биатлон - Нормы ГТО(лыжи) - Составление план- конспекта на разминку на уроке по лыжам.	10
10	Волейбол	-Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения «Любознательный судья» - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (техника нападения в волейболе) - Составление план- конспекта на разминку по волейболу.	8

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	http://window.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	http://window.edu.ru

Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	http://window.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://window.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	http://window.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	http://window.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://window.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	http://window.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	http://window.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	http://window.edu.ru
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	

1	Истоки развития олимпизма в России. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие памяти (повторение наизусть). Активация познавательной деятельности.
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
5	Тактическая подготовка. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.

6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
7	Планирование занятий технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
9	Упражнения для коррекции телосложения. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.

	коррекции телосложения			
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие памяти (повторение наизусть). Активация познавательной деятельности
12	Акробатические комбинации. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие ориентировки в пространстве. Коррекция и развитие основных движений.
13	Акробатические пирамиды. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
14	Стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.

	акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).			
15	Стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
16	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
17	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
18	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
19	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастическом бревне из	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция

	ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).			координационных способностей через подвижные игры.
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
22	Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
23	Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
24	Преодоление препятствий наступанием. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
25	Преодоление препятствий наступанием. Бег с	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления.

	преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.			Коррекция и развитие основных движений.
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
28	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
29	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой

	выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».			деятельности.
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
34	Торможение на лыжах способом «упор». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
35	Торможение на лыжах способом «упор» Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
36	Поворот упором при спуске с пологого склона. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
37	Поворот упором при спуске с пологого склона. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.

38	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и

	способами. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта			развитие всех видов речевой деятельности.
44	Передача мяча после отскока от пола. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
45	Передача мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Итоговая работа за 1 полугодие по основам знаний	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
46	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
47	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.

	броски в корзину			
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.

	технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину			
54	Верхняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
55	Верхняя прямая подача мяча. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
58	Перевод мяча за голову. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
59	Перевод мяча за голову. .Верхняя прямая	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных

	подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.			движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.

	тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии			
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
66	Тактические действия при выполнении углового удара. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
67	Тактические действия при выполнении углового удара. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
70	Игровая деятельность с использованием разученных	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных

	технических приёмов			движений.
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
76	Правила и техника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		.ru/subject/9/1/	развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			развитие всех видов речевой деятельности.
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция и профилактика нарушений осанки.
90	Правила и техника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и

	выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		.ru/subject/9/1/	развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.Сдача контрольных нормативов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.

	(пневматика или электронное оружие)			Коррекция и профилактика нарушений осанки.
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Активизация и развитие всех видов речевой деятельности.
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Активизация и развитие всех видов речевой деятельности. Коррекция и развитие основных движений.
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие всех видов мышления. Коррекция и развитие основных движений.
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений.
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Коррекция и развитие основных движений. Коррекция координационных способностей через подвижные игры.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102		
-------------------------------------	-----	--	--

Контрольно-измерительные материалы

Кодификатор на 7 класс

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре

за 7 класс.

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.		Здоровый образ жизни
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Основы здорового образа жизни.
	1.3	Профилактика вредных привычек.
	1.4	Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Самонаблюдение, самоконтроль.
2		Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Базовые понятия и термины физической культуры.
	2.2	Особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
	2.3	Общая характеристика физических качеств, их развитие .
	2.4	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых в школьной программой.
	2.5	Правила соревнований по видам спорта изучаемым школьной программой.
3		История физической культуры
	3.1	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
	3.2	Физическая культура в современном обществе
4		Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Причины травматизма на уроках физической культуры

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 7 класс.

Код требования		Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
1		Раздел: Здоровый образ жизни
	1.1	Раскрыть понятие «Здоровый образ жизни»
	1.2	Уметь охарактеризовать содержательные основы здорового образа жизни
	1.3	Раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
	1.4.	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2		Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
	2.4	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых в школьной программе.
	2.5	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.
3		Раздел: История физической культуры
	3.1	Знать историю становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
	3.2	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития,

		характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.
4		Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой помощи.

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 7 класс

Название контрольной работы: Итоговая контрольная работа по физической культуре.

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ
2. ФГОС ООО. Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12.2015 № 1576, 1577, 1578)

3. Характеристика структуры и содержания работы

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 1) 8 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
- 2) 2 задания- задания с развернутым ответом, выявляющих и оценивающих освоение выпускниками различных комплексных умений.

Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.

4. Характеристика заданий по форме и уровню трудности

Содержание и уровень сложности заданий соотносится с разделом

«ученик научится», «ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих задний, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	Уровень сложности
9	Б
1	П

5. *Время выполнения работы*

На выполнение работы отводится 45 минут.

6. *Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.*

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 9 задний, за которые учащийся может набрать максимально 9 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 1 задание, за которые учащийся может получить максимально 2 баллов. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 11.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов -оценка 2

Контрольная работа по физической культуре за 1 полугодие 7 класс.

Базовый уровень

1.Состояние здоровья обусловлено:

А) условиями производственного труда;

Б) образом жизни;

В) уровнем здравоохранения;

Г) отсутствием болезней.

2. В какой спортивной игре нет вратаря?

А) футбол Б) хоккей В) баскетбол Г) водное поло

3. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

А) Чтение книг;

Б) Посещение лекций;

В) Занятия спортом;

Г) Употребление в пищу овощей.

4. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

А) сохранение и укрепление здоровья;

Б) развитие физических качеств человека;

В) поддержание высокой работоспособности людей.

5. Остановка для отдыха в походе называется:

А) ночлег; Б) стоянка; В) привал; Г) причал.

6. Размеры баскетбольной площадки составляют:

А) 28x15 м; Б) 26x12 м; В) 22x16 м; Г) 18x18 м.

7. Что не является оздоровительно системой физической культуры?

А) Йога; Б) Ушу; В) Ритмическая гимнастика; Г) танцы.

8. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?

А) Пенальти; Б) Буллит; В) Угловой удар.

9. К гимнастическим снарядам относятся:

А) скамейки, маты, обручи, скакалки и тд

Б) кольца, бревно, конь, брусья и т.д

Повышенный уровень.

1.Перечислите первых олимпийских чемпионов России по таким видам спорта как : гимнастика, лыжные гонки, легкая атлетика

Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных виды нормативов принято решение принимать следующие:

- 1) Челночный бег 3*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать с 1 по 8 и 10 классах. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок, полученных за сдачу данных видов нормативов.

Протокол сдачи контрольных нормативов.

№ п/п	Фамилия Имя	Класс	Оценка			Итоговая оценка
			Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину.	Пресс за 30 сек.	
1						
2						
3						

Контрольные нормативы 7 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	9.0	8.6	8.3	9.6	9.1	8.8
Прыжок в длину с места.	160	175	190	150	165	180
Пресс за 30 секунд.	19	23	25	17	20	23

Оценивание на уроке физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность

	мальчики			Девочки		
	низкий	Средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,6	5,2	4,8	6,3	5,8	5,0
Бег 60 м	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
Бег 1000м	5.40	4.50	4.20	6.10	5.35	5.00
Бег 300м	1.25	1.13	1.05	1.40	1.28	1.18
6 мин.бег	18	22	26	14	18	22
Челн. бег 3*10м	8,8	8,3	8,0	10,0	9,3	8,7
Прыжок в длину	170	185	200	155	170	185
Наклон	3	6	10	5	10	16
Подтягивание	3	5	8	10	14	18
Пресс за30сек	23	27	29	19	23	26
Скакалка за 1мин	80	100	110	90	110	120
Метание мяча	23	31	39	16	19	26
Лыжи 2 км	14.30	13.30	12.30	15.30	14.30	13.30

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -сопротивление. -натуживание; -- нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием.	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры.	Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм. Все виды спорта
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание	-Лыжи -плавание		

4.Сколиоз	-скоростные упражнения. Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник	Единоборства Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести		Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.
5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	-Гимнастика борьба - прыжки		Спортивная ходьба плавание туризм.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувьрки.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания -	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Бег на выносливость, бег 60 м
7. Почки, пиелонефрит.	Прыжки, короткие дистанции.	подтягивание -борьба	Упражнения для укрепления прямой мышцы живота	
8.Желудочно - кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.
6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.
7. Выносливость, 3*10м, 6-минутный бег
8. Выносливость, 3*10, 60 м.

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;

3. Бег 30м, 60м, 100м:

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

- показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;

«4»- 1-2 перехода на ходьбу;

«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

6. Бег 300м:

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.