****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**



Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), ФАОП ООО (часть 6 статьи 12 Федерального закона об образовании) и согласно методическим рекомендациям по введению федеральных адаптированных основных общеобразовательных программ.

Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначается для учащейся 7 класса. Статус: «Ребенок с ограниченными возможностями здоровья»

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

* своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование​ положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», котороепредставляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта:гимнастика,лёгкаяатлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем«Спорт»,содержание которогоразрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

* + программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

* 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**Создание специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья на уровне начального общего образования.**

 **Особенности обучения детей с нарушением эндокринной системы.**

«Симбрахидактилия» переводится как «короткие пальцы с тугоподвижными суставами». Возникает в тератогенной последовательности, от коротких средних фаланг и отсутствия центрального луча, приводящего к U-образному дефекту, до отсутствия всей кисти. Характерно наличие фрагментов пальцев с остатками ногтевых пластинок. Трудно отличить от истинного поперечного отсутствия.

 Как правило, эти дети способны самостоятельны и могут полностью себя обслуживать, однако при этом в связи с неправильным перераспределением мышечного тонуса могут формироваться двигательные дефекты в левой руке. Проблемы могут состоять не из-за физического здоровья, а скорее всего психического состояния при общении со сверстниками и др. Учащаяся занимается в основной группе с постоянным составом детей. Со стороны учителя во время учебного занятия осуществляется индивидуальный подход, который заключается в дозировке выполняемых упражнений, интервал отдыха иногда в два раза больше по сравнению со здоровыми детьми и постоянном контроле над правильностью выполнения упражнения. Все мероприятия по физической культуре строго подчиняются задачам укрепления здоровья и закаливания, содействуя повышению работоспособности. Они направлены на улучшение развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-

сосудистой, дыхательной и других систем растущего организма.

**Ограничения к выполнению физических упражнений*.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения, в которых есть** **затруднения для выполнения**  | **Рекомендуемые упражнения** |
|  Подтягивания из виса стоя |  Сгибание, разгибание рук в упоре |
| Челночный бег с кубиками |  Повороты с выпадом правой ноги, т.к. хват кубиков только правой рукой |
|  Стойка на лопатках |  Стойка на лопатках без постановки рук |
|  Передачи мяча от плеча |  Передачи мяча только от правого плеча |
|  Ведение мяча |  Ведение мяча только правой рукой |
|  Броски мяча в б/корзину | Броски мяча в б/корзину (акцент на правую руку) |
|  Прыжки через скакалку |  Прыжки с опорой одной ноги на скамейку |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**



**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 впроцессе 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 комбинациииз 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«наступание»и

«прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скоростипередвижения 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 пологогосклона; 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 отгруди 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 сиспользованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**



**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**

***Универсальные познавательные 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.

***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

***Универсальные учебные регулятивные 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 занятийфизической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**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 школьников, 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 «наступание» 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

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);

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

**Приложение 1**

**Критерии оценки на уроках физической культуры учащихся СМГ.**

При выставлении годовой отметки  по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение  всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащиеся,  отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе,  аттестуются  по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата****изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,****формы****контроля** |  |  |
| **п/п** |  |  |  |  |
| **всего** | **конт-рольные****работы** | **практи-ческие****работы** |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Раздел 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Зарождение олимпийского движения** | 0.5 | 0 | 0 |  | Обсуждают биографии многократныхчемпионов зимних Олимпийских игр, ихспортивные успехи и достижения | Устныйопрос | Биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения |  |
|  |
|  |
|  |  |
| 1.2. | **Олимпийское движение в СССР и современнойРоссии** | 0.5 | 0 | 0 |  | Обсуждают роль и значение олимпийскихчемпионов в развитии зимних видовспорта в международном иотечественном олимпийском движении | Устныйопрос | Олимпийское движение в СССР и современнойРоссии |  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |
| 1.3. | **Знакомство с выдающимися олимпийскимичемпионами** | 0.5 | 0 | 0 |  | Обсуждают биографии многократныхчемпионов летних Олимпийских игр, ихспортивные успехи и достижения | Устныйопрос | Знакомство с выдающимися олимпийскимичемпионами |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 1.4. | **Воспитание качеств личности в процессе занятийфизической культурой и спортом** | 0.5 | 0 | 0 |  | Узнают о положительном влияниизанятий физической культурой и спортомна волевые, моральные и нравственныекачества человека | Устныйопрос | Воспитание качеств личности в процессе занятийфизической культурой и спортом |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Итого по разделу | 2 |  |  |
|  |
|  Раздел 2. **СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |  |
|  |  |
| 2.1. | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 | 0 | 0 |  | Составляют и заполняют дневникфизической культуры в течение учебногогода | Устныйопрос | Составляют и заполняют дневникфизической культуры в течение учебногогода |  |
|  |
|  |
|  |
| 2.2. | **Понятие «техническая подготовка»** | 0.25 | 0 | 0 |  | Осмысливают понятие «техническаяподготовка», выясняют значениетехнической подготовки в жизничеловека и его профессиональнойдеятельности, укреплении здоровья ифизической подготовленности, приводятпримеры необходимости техническойподготовки для школьников | Устныйопрос |  Осмысливают понятие «техническаяподготовка», выясняют значениетехнической подготовки в жизничеловека и его профессиональнойдеятельности |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2.3. | **Понятия «двигательное действие», «двигательноеумение», «двигательный навык»** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Изучают основные правила техническойподготовки, осмысливаютнеобходимость их соблюдения присамостоятельных занятиях по обучениюновым физическим упражнениям | Устныйопрос |  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | **Способы и процедуры оценивания техникидвигательных действий** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Разучивают способы оценивания техникифизических упражнений в процессесамостоятельных занятий(результативность действия, сравнение сэталонной техникой, сравнениеиндивидуальных представлений силлюстративными образцами) | Устныйопрос | Прыжки с опорой одной ноги на скамейку |
| 2.5. | **Ошибки в технике упражнений и ихпредупреждение** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Рассматривают основные причиныпоявления ошибок при обучении техникефизических упражнений, обсуждаютпричины их появления и последствия длябезопасности занятий физическойкультурой и спортом, делают выводы | Устныйопрос | Основные причиныпоявления ошибок при обучении техникефизических упражнений, |
|  |
| 2.6. | **Планирование занятий технической подготовкой** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Знакомятся с рабочим планом учителя научебный год, анализируют учебноесодержание на каждую учебнуючетверть | Устныйопрос | Комплекс утренней гимнастики |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2.7. | **Составление плана занятий по техническойподготовке** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Знакомятся с макетом плана занятий потехнической подготовке, проводятсравнение с макетом плана занятий пофизической подготовке, находят общие иотличительные признаки в ихсодержании, делают выводы | Устныйопрос | Комплекс упражения с мячом |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2.8. | **Правила техники безопасности и гигиены местзанятий физическими упражнениями** | 1 | 0 | 0 |  |  Анализируют требования безопасности игигиены к пришкольной спортивнойплощадке, местам активного отдыха влесопарках, приводят примеры и делаютвыводы о целесообразности выполнениятам физических упражнений | Устныйопрос | Правила техники безопасности и гигиены местзанятий физическими упражнениями |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2.9. | **Оценивание оздоровительного эффекта занятий****физической культурой** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Знакомятся со способами идиагностическими процедурамиоценивания оздоровительного эффектазанятий физической культурой спомощью «индекса Кетле»,«ортостатической пробы»,«функциональной пробы со стандартнойнагрузкой» | Устныйопрос | Знакомятся со способами идиагностическими процедурамиоценивания оздоровительного эффектазанятий физической культурой спомощью «индекса Кетле»,«ортостатической пробы», |
| Итого по разделу | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  Раздел 3. **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** | 2 | 0 | 2 |  |  Знакомятся со способами и правиламиизмерения отдельных участков тела | Практическаяработа | Оздоровительная ходьба. |
|  |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушенияосанки** | 2 | 0 | 2 |  |  Составляют индивидуальный комплексупражнений коррекционной гимнастикии разучивают его | Практическая | Составляют индивидуальный комплексупражнений коррекционной гимнастикии разучивают его |
| работа |
|  |  |
|  |  |  |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическаякомбинация** | 4 | 0 | 4 |  |  Составляют акробатическую комбинациюиз ранее освоенных упражнений идобавляют новые упражнения | Практическая | Составляют акробатическую комбинациюиз ранее освоенных упражнений идобавляют новые упражнения |
|  | работа |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды** | 2 | 0 | 2 |  |  Знакомятся с упражнениями из парныхпирамид и пирамид в тройках;распределяются по группам, определяютместо в пирамиде | Практическая | « Ласточка»,Стойка на лопатках без постановки рук |
| работа |
|  |
|  |
|  |  |  |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опоройна руки** | 2 | 0 | 2 |  |  Составляют план самостоятельногообучения стойке на голове с опорой наруки, разучивают его по фазам и вполной координации | Практическаяработа | Стойка на лопатках |
|  |
|  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с****рекомендациями учителя по использованиюподводящих и подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения стойке на голове сопорой на руки, разработке акробатическойкомбинации из хорошо освоенных упражнений** | 1 | 0 | 1 |  |  Ведут наблюдения за техникойвыполнения стойки другими учащимися,выявляют возможные ошибки ипредлагают способы их устранения(работа в парах) | Практическаяработа | Стойка на лопатках |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в дваприёма** | 1 | 0 | 1 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники лазанья по канату в два приёма,обсуждают фазы его движения исравнивают их с техникой лазанья в триприёма | Практическаяработа | Стойка на лопатках |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с****рекомендациями учителя по использованиюподводящих и подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения лазанью по канату вдва приёма** | 1 | 0 | 1 |  |  Составляют план самостоятельногообучения лазанью по канату в два приёмаи разучивают его по фазам движения и вполной координации | Практическаяработа | Оздоровительная ходьба |
|  |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики** | 3 | 0 | 3 |  |  Просматривают видеоматериалкомплекса степ-аэробикис направленностью на развитиевыносливости (комплекс дляначинающих) | Практическаяработа | Стойка на лопатках |
| 3.10. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолениемпрепятствий** | 6 | 0 | 6 |  |  Наблюдают и анализируют образец бега спреодолением гимнастической скамейки(препятствия) способом «наступание»,определяют основные фазы движения иопределяют их технические сложности,делают выводы по задачамсамостоятельного обучения | Практическаяработа | Оздоровительная ходьба |
|  |
| 3.11. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство срекомендациями учителя по использованиюподводящих и подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения технике преодоленияпрепятствий способами «наступание» и«прыжковый бег»** | 2 | 0 | 2 |  |  Описывают технику выполнения бега снаступанием на гимнастическуюскамейку, разучивают выполнениеупражнения по фазам и в полнойкоординации | Практическаяработа | Оздоровительная ходьба |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.12. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег** | 3 | 0 | 3 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники эстафетного бега, определяютосновные фазы движения и определяютих технические сложности, делаютвыводы по задачам самостоятельногообучения | Практическаяработа | Оздоровительная ходьба |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство срекомендациями учителя по использованиюподводящих и подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения технике эстафетногобега** | 1 | 0 | 1 |  |  Описывают технику выполненияпередачи эстафетной палочки во времябега по дистанции и сравнивают стехникой скоростного бега с высокогостарта, выделяют отличительныепризнаки при начальной фазе бега | Практическаяработа | Повороты с выпадом правой ноги, т.к. хват кубиков только правой рукой |
|  |  |  |  |  |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча****в катящуюся мишень** | 2 | 0 | 2 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники учителя, сравнивают еготехнику с техникой метания мяча подвижущейся мишени (качающемусякольцу), выделяют общие иотличительные признаки, делают выводыи определяют задачи длясамостоятельного обучения метаниюмалого (теннисного) мяча по катящейсямишени с разной скоростью | Практическаяработа | Броски мяча в б/корзину |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство срекомендациями учителя по использованию****упражнений с малым мячом на развитиеточности движений** | 1 | 0 | 1 |  |  Знакомятся с рекомендациями учителя поиспользованию упражнений с малыммячом на развитие точности движений; | Практическаяработа | Броски мяча в б/корзину |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.16. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение на****лыжах способом «упор»** | 2 | 0 | 2 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники торможения упором, выделяютего основные элементы и определяюттрудности в их исполнении,формулируют задачи длясамостоятельного обучения торможенияупором при спуске на лыжах с пологогосклона | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |
| 3.17. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство срекомендациями учителя по использованию****подводящих подготовительных упражнений длясамостоятельного обучения технике торможения****упором** | 1 | 0 | 1 |  |  Составляют план самостоятельногообучения повороту способом упора приспуске с пологого склона, разучивают егос постепенным увеличением крутизнысклона | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |
| 3.18. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Поворот упором приспуске с пологого склона** | 2 | 0 | 2 |  |  Составляют план самостоятельногообучения повороту способом упора приспуске с пологого склона, разучивают егос постепенным увеличением крутизнысклона | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.19. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство срекомендациями учителя по использованию****подводящих и имитационных упражнений длясамостоятельного обучения торможению упором при****спуске с пологого склона** | 1 | 0 | 1 |  |  Контролируют технику выполненияповорота другими учащимися, выявляютвозможные ошибки и предлагаютспособы их устранения (работа в парах). | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.20. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одногохода на другой во время прохождения учебной****дистанции** | 10 | 0 | 10 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники перехода с попеременногодвухшажного хода на одновременныйодношажный ход, обсуждают фазыдвижения, определяют техническиетрудности в их выполнении | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |
| 3.21. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство срекомендациями учителя по использованию****подводящих и имитационных упражненийдля самостоятельного обучения переходу с одного****лыжного хода на другой при прохождении учебнойдистанции** | 2 | 0 | 2 |  |  Составляют план самостоятельногообучения переходу с попеременногодвухшажного хода на одновременныйодношажный ход, разучиваютподводящие и имитационныеупражнения, фазы движения и переход вцелом в полной координации | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловлямяча после отскока от пола** | 3 | 0 | 3 |  |  Составляют план самостоятельногообучения технике ловли мяча послеотскока от пола и разучивают её(обучение в парах). | Практическаяработа | Броски мяча в б/корзину |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры.**Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациямиучителя по использованию подводящих и****подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения передаче и ловлебаскетбольного мяча после отскока от пола** | 2 | 0 | 2 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники учителя, обсуждают её элементыи фазы, определяют трудности в ихвыполнении, делают выводы | Практическаяработа | Броски мяча в б/корзину |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросокмяча в корзину двумя руками снизу послеведения** | 3 | 0 | 3 |  |  Контролируют технику броска мяча вкорзину двумя руками снизу послеведения другими учащимися, выявляютвозможные ошибки и предлагаютспособы их устранения (работа в парах). | Практическаяработа | Передачи мяча от плеча |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры.**Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями****учителя по использованию подводящих иподготовительных упражнений длясамостоятельного обучения технике броска мяча****в корзину двумя руками снизу** | 2 | 0 | 2 |  |  Планируют задачи для самостоятельногоосвоения техники броска мяча в корзину,разучивают подводящие упражнения,технику броска по фазам и в полнойкоординации | Практическаяработа | Ведение мяча |
|  |  |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросокмяча в корзину двумя руками от груди послеведения** | 5 | 0 | 5 |  |  Закрепляют и совершенствуют бросокмяча двумя руками от груди, изменяярасстояние и угол броска по отношениюк корзине | Практическаяработа | Совершенствуют бросокмяча двумя руками от груди |
|  |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняяпрямая подача мяча** | 5 | 0 | 5 |  |  Рассматривают, обсуждают ианализируют образец техники верхнейпрямой подачи мяча, определяют фазыдвижения и особенности их техническоговыполнения, делают выводы | Практическаяработа | Техники верхнейпрямой подачи мяча |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.28. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомствос рекомендациями учителя по использованию****подводящих и подготовительных упражнений длясамостоятельного обучения технике выполнения****верхней прямой подача мяча через сетку** | 3 | 0 | 3 |  |  Планируют задачи для самостоятельногоосвоения техники верхней прямойподачи мяча, разучивают подводящиеупражнения, технику броска по фазам ив полной координации | Практическаяработа | Передачи мяча от плеча |
| 3.29. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Переводмяча через сетку, способом неожиданной(скрытой) передачи за голову** | 6 | 0 | 6 |  |  Рассматривают, обсуждают ианализируют образец техники передачимяча через сетку за голову, определяютеё основные элементы, особенноститехнического выполнения, делаютвыводы | Практическаяработа | Броски мяча в б/корзину |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.30. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние идлинные передачи футбольного мяча** | 3 | 0 | 3 |  |  Разучивают технику длинных и короткихпередач по «прямой» и по «диагонали»(обучение в группах) | Практическаяработа | Прыжки через скакалку |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические****действия игры футбол** | 2 | 0 | 2 |  |  Разучивают тактические действия встандартных игровых ситуациях(обучение в командах) | Практическаяработа | Челночный бег с кубиками |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 85 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержанияпрограммы, демонстрация приростов в****показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО** | 17 | 0 | 17 |  |  Демонстрируют приросты в показателяхфизической подготовленности инормативных требований комплексаГТО | Практическаяработа | Прыжки с опорой одной ноги на скамейку |
| Итого по разделу | 17 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 97 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

* Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций — М: Просвещение, 2019;
* Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

http://www.fizklturavshkole.ru/
http://fizkultura-na5.ru/

https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

* мультимедийное оборудование;
* спортивное оборудование и инвентарь спортзала

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* гимнастические стенки;
* гимнастические скамейки;
* гимнастические маты;
* гимнастический козёл;
* подкидной мост;
* перекладины (съёмные);
* канат;
* комплекты лыж;
* волейбольная сеть;
* баскетбольные кольца;
* мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые, медицинбол (1 кг);
* стойки для прыжков в высоту;
* эстафетные палочки;
* скакалки;
* обручи;
* кубики (ориентиры)