

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки ХМАО-Югра

Комитет по образованию Администрации Ханты - Мансийского района

МКОУ ХМР СОШ с. Цингалы

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Молдаван Н.И.

Приказ №112 -О

от "31"августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре, 7 класс
(адаптированная)**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **практических задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Содержание учебного курса

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Раздел 2. Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Раздел 3, 5. Элементы спортивных игр: баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра); ручной мяч (передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита).

Раздел 4. Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости

Тематическое планирование

по физической культуре

Класс 7

Учитель Аношкин В.В

Количество часов по учебному плану

Всего 68 часов; в неделю 2 часа.

Планирование по предмету «Физическая культура» 6 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2016г.) рекомендованной Министерством образования РФ.

Учебник Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 16

№п\п	Наименование разделов и тем уроков	Дата запланиро вав.	Дата фактическ ая
Раздел 1.			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.		
2	Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.		
4	Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.		
8	Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.		
11	Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.		
13	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в		

	движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.		
19	ТБ на уроках по спортивным играм. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.		
20	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.		
21	Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		
22	Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.		
23	Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.		
24	Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.		
25	Штрафные броски. Учебная игра.		
26	Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка.		
27	ТБ на уроках по гимнастике.		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).		
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		

36	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).		
39	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
40	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.		
41	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.		
42	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.		
43	Бег по дистанции до 3 км.		
44	Повороты на месте. Подъемы в гору.		
45	Бег по дистанции до 3 км.		
46	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.		
47	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		
48	Повороты на месте. Спуски с горы.		
49	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.		
50	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.		
51	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.		
52	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.		
53	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.		
54	Бег по дистанции до 3 км.		
55	ТБ на уроках л/атлетики.		
56	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
57	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
58	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
59	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
60	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.		
61	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
62	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил.		

	К-в (прыжки, многоскоки).		
63	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в.		
64	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
65	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
68	Итоговый урок		