

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Гаврилов-Ямский муниципальный район Ярославской области

МОУ СШ №6

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ 6

_____ Меледина И.Ю.

Приказ №01-11/241

от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования
учащихся с ограниченными возможностями здоровья
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Граевский Андрей Валентинович
учитель физической культуры

Гаврилов-Ям, 2023

1. Пояснительная записка.

Данная программа по физической культуре предназначена для обучающихся 7 в, класса общеобразовательной школы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Конституция Российской Федерации (гл.2, статья 47).
2. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России № 413 от 17 мая 2012 года) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 ., 29.06.2017 г, 11.12.2020г.
4. СанПин 2.5.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
5. СанПиН 1.2.3.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
6. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации)
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2021 №3894-р « О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 г.)
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
10. Приказ Минпросвещения России от 23.08.2021 № 590 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий, предусмотренных подпунктом "г" пункта 5 приложения N 3 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования" и подпунктом "б" пункта 8 приложения N 27 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования", критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».
11. Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124 «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
12. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
13. Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»
14. Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»
15. Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2023-24 г.г.
16. Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2023-2024 учебный год приказ №01-11/241 от 29 августа 2023 г.
17. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СШ №6, утверждённая приказом № 01-11/283 от 25.08.2018г.

УМК: В.И. Лях Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- «Просвещение» 2020 г.

Учебник: Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ (М.Я. Виленский и др.): под ред. М.Я. Виленского.- 9 изд., перераб. и доп.-. – М.:Просвещение, 2020г.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура», изучение его рассчитано в объеме 3 часа в неделю и составляет 6 часа в отличие от ФГОСа (105ч), но на основании учебного плана МОУ СШ №6 на изучение предмета выделено 2 часа в неделю, что составляет 68 учебных часов в год, так как продолжительность учебного года в соответствии с решением Совета общеобразовательного учреждения утвержденного приказом по школе №01-11/241 от 29.08.2023 г составляет 34 учебных недели.

1. Пояснительная записка

Предмет «Физическая культура»- один из тех предметов изучаемых в основной общеобразовательной школе где дети с ограниченными возможностями здоровья, в силу биологических и социальных причин испытывают стойкие затруднения в усвоении образовательной программы по физической культуре, при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, речи, двигательной сферы. Адаптация общеобразовательной программы поможет улучшить условия обучения детей рассматриваемой категории.

2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ среднего общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача

разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения могут быть представлены следующим образом:

-обучающиеся с ЗПР, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Общие образовательные потребности:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы основного общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы:

1 Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой народов России и народов мира.

2 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире физической культуры и спорта, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3 Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; понимание значения нравственности в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4 Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5 Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6 Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами);

идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетентностей анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7 Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ходе занятий физическими упражнениями.

8 Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

2 Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы:

2.1. Межпредметные понятия

2.1.1. Основы читательской компетенции. Учащиеся владеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У учащихся будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

2.1.2. Навыки работы с информацией. Учащиеся могут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

2.1.3. Опыт проектной деятельности. Учащиеся могут овладеть умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить

способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

3 Планируемые **предметные** результаты освоения рабочей программы:

3.1. Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.2. Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 Физическое совершенствование

1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине, упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях, Ритмическая гимнастика. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

1.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

1.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

2 Физическая культура как область знаний

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Контрольные упражнения 7 класс

№ п/ п	Контрольное упражнение						
		девочки			мальчики		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 метров м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
2	Бег 300 метров м, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	,570-1,11	1,12 и больше
3	Бег 1000 метров м, с	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
4	Бег 1500 метров м, с	7,30 и меньше	8,00-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51и больше
5	Прыжок в длину, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
6	Прыжок в высоту, см	115 и больше	110-95	90 и меньше	125 и больше	120-105	100 и меньше
7	Метание мяча 150 г, м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше

Контрольные тесты 7 класс

№ п/ п	Контрольное упражнение (тест)						
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 метров м, с	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
2	Челночный бег 3x10 м, с.	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше	8,2 меньше	8,3-8,7	8,8 и больше
3	Прыжки в длину с места, см.	195 и больше	194-160	159 и меньше	182 и больше	181-145	144 и меньше
4	Прыжок через скакалку, кол-во раз в 1 мин.	105 и больше	104-95	94 и меньше	120 и больше	119-105	104 и меньше
5	Поднимание туловища за 30 сек.	24 и больше	23-14	13 и меньше	18 и больше	17-12	11 и меньше
6	Подтягивание: на высокой перекладине (юноши). На низкой из вися лежа (девушки). Кол-во раз.	10 и больше	9-6	5 и меньше	16 и больше	15-8	7 и меньше

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ,
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. 7 КЛАСС. (ОВЗ)

№ ур	Разделы/темы уроков	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний	1
1	Вводный инструктаж по От. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели	1
	Легкая атлетика	7
2.	Инструктаж по ОТ. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м.	1
3.	Тест: бег 30 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Равномерный бег 10 мин	1
4.	Соревнования в беге на 60 м. Техника бега на средние дистанции. Пробегание отрезков 400-600 м в разном темпе.	1
5.	Соревнования в беге на 1000м. Техника длительного бега. Техника челночного бега.	1
6.	Тест: челночный бег 3*10м. Старты из разных положений. Равномерный бег: мальчики до 20 минут.	1
7.	Тест: наклон вперед. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 10-12 шагов	1
8.	Тест: прыжок в длину с места. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Фазы прыжка.	1
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1
9.	Техника передвижения по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Тест: подтягивание	1
	Баскетбол	6
10.	Инструктаж по От. Правила баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
11.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
13.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1
14.	Зачет по теме: ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, ловли	1
15.	Зачет по теме: ловля и передача мяча. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли.	1
	Мини-футбол	2
16.	Инструктаж по От. Удары по мячу через себя, с полуката. Техника обманных движений, финты	1
17.	ОРУ. Отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плеча. Финт «уходом», «уход» выпадам, «уход» с переносом ноги через мяч.	1
	Физическая культура как область знаний	1
18.	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
19.	Организация досуга средствами физической культуры	
	Гимнастика с основами акробатики	11
20	Инструктаж по От. ОРУ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подтягивания в висе.	1
21	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке.	1
22	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок способом «согнув ноги» Упражнения на развитие гибкости.	1
23	Развитие силовых способностей с набивными мячами. Страховка. Лазанье по канату в три приема.	1
24	Зачет по теме: опорный прыжок. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
25	Стойка на голове с согнутыми ногами. Упражнения на параллельных брусьях.	1
26	Зачет по теме: акробатические комбинации. Упражнения на развитие силовой выносливости.	1
27	Зачет по теме: лазанье по канату в три приема. Ритмическая гимнастика	1
28	Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки).	1
29	Зачет по теме: комбинации на гимнастической перекладине Упражнения на развитие силовой выносливости.	1
30	Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	1
	Физическая культура как область знаний	1
31	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
32	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
	Физическая культура как область знаний	1
33	Повторный инструктаж по ОТ. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.	1

	Лыжные гонки	14
34	Инструктаж по От. Виды лыжного спорта. Техника попеременного двухшажного хода.	1
35	Попеременный двухшажный ход-работа рук и ног. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе.	1
36	Зачет по теме: попеременный двухшажный ход. Техника одновременного бесшажного хода.	1
37	Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах по отлогому склону.	1
38	Одновременный двухшажный ход-работа ног и рук. Продвижение в режиме умеренной интенсивности.	1
39	Зачет по теме: одновременный двухшажный ход. Поворот на месте махом.	1
40	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью.	1
41	Одновременный одношажный ход-работа рук и ног. Прохождение дистанции 3 км.	1
42	Зачет по теме: одновременный одношажный ход. Отрезки 2*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе.	1
43	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4 км	1
44	Подъем в гору скользящим шагом. Повороты плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе.	1
45	Техника поворотов на горнолыжном спуске. Тактика прохождения длинных дистанций.	1
46	Зачет по теме: горнолыжная техника. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжных мазей.	1
47	Правила соревнований по лыжным гонкам. Соревнования на дистанции 2 км.	1
	Волейбол	5
48	Инструктаж по ОТ. Стойка игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Перемещения с изменением направления	1
49	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
50	Прием и передача мяча двумя руками снизу стены. Прямой нападающий удар после набрасывания.	1
51	Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Имитация блокирования.	1
52	Зачет по теме: прием и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	1
	Физическая культура как область знаний	1
53	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
54	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
	Плавание	2
55	Инструктаж по От. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты. Повороты	1
56	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине, брасса.	1
	Футбол	3
57	Инструктаж по От. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Правила соревнований. Жонглирование мячом.	1
58	Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Удар по летящему мячу серединой лба. Финты	1
59	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Тест: подтягивание.	1
	Легкая атлетика	8
60	Инструктаж по От на. Техника бега на длинные дистанции. Тест: челночный бег 3*10м.	1
61	Техника передачи эстафетной палочки. Кроссовый бег до 15 минут. Тест: наклон вперед.	1
62	Броски набивного мяча двумя руками из различных положений с ловлей. Соревнования в беге на 1000 м.	1
63	Тест: бег 30 метров. Техника многоскоков (тройной, восьмерной).	1
64	Низкий старт. Соревнования в беге на 60 метров. Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1
65	Соревнования в метании мяча на дальность. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега	1
66	Прыжки в длину с разбега. Фазы прыжка. Тест: прыжок в длину с места	1
67	Метания м/мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. Соревнования в беге на 1500 м.	1
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1
68	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ,
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. 7 КЛАСС. (ОВЗ)**

Разделы программы	1 четверть: 18 часов	2 четверть: 14 часов	3 четверть: 20 часов	4 четверть: 16 часов	Итого: 68 часов
1. Физическая культура как область знаний					5
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1				1
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР.	1				1
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.		1			1
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта			1		1
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.				1	1
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности					2
Организация досуга средствами физической культуры.		1			1
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.				1	1
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					1
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры..		1			1
4. Физическое совершенствование.					60
4.1 Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности					
4.2.1. Легкая атлетика	7			8	15
4.2.2. Гимнастика с основами акробатики		11			11
4.2.3. Лыжная гонки			14		14
4.2.4. Спортивные игры:					
<i>Баскетбол</i>	6				6
<i>Волейбол</i>			5		5
<i>Футбол</i>				3	3
<i>Мини-футбол</i>	2				2
4.2.5 Плавание.				2	2
4.2.6 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1			1	2
4. 2.7 Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе уроков				

Календарно-тематическое планирование 7 класс (ОВЗ)

1 четверть-18ч.

№ ур.	№ ур по теме	Название раздела и тема урока	Цифровые образовательные ресурсы	Дата
1 Физическая культура как область знаний (1 час)				
1.	1.1	Вводный инструктаж по От. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели		
2.Легкая атлетика-7часов.				
2.	2.1	Инструктаж по ОТ. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	
3.	2.2	Тест: бег 30 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Равномерный бег 10 мин	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/	
4.	2.3	Соревнования в беге на 60 м. Техника бега на средние дистанции. Пробегание отрезков 400-600 м в разном темпе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/	
5.	2.4	Соревнования в беге на 1000м. Техника длительного бега. Техника челночного бега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/	
6.	2.5	Тест: челночный бег 3*10м. Старты из разных положений. Равномерный бег: мальчики до 20 минут.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/	
7.	2.6	Тест: наклон вперед. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 10-12 шагов		
8.	2.7	Тест: прыжок в длину с места. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Фазы прыжка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	
3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-1 час				
9.	3.1	Техника передвижения по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Тест: подтягивание		
4. Баскетбол-6 часов				
10.	4.1	Инструктаж по От. Правила баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	
11.	4.2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/	
12.	4.3	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	
13.	4.4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	
14.	4.5	Зачет по теме: ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, ловли	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
15.	4.6	Зачет по теме: ловля и передача мяча. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли.		
5.Мини-футбол-2 часа				
16.	5.1	Инструктаж по От. Удары по мячу через себя, с полуката. Техника обманных движений, финты	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/	
17.	5.2	ОРУ. Отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плеча. Финт «уходом», «уход» выпадам, «уход» с переносом ноги через мяч.		
6. Физическая культура как область знаний (1 час).				
18.	6.1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	
2 четверть-14 часов				
1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
19.	1.1	Организация досуга средствами физической культуры		
2.Гимнастика с основами акробатики -11ч				
20.	2.1	Инструктаж по От. ОРУ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подтягивания в вися.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	
21.	2.2	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке.		
22.	2.3	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок способом «согнув ноги» Упражнения на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	
23.	2.4	Развитие силовых способностей с набивными мячами. Страховка. Лазанье по канату в три приема.		
24.	2.5	Зачет по теме: опорный прыжок. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на	https://resh.edu.ru/subject/	

		лопатках.	lesson/3168/start/	
25	2.6	Стойка на голове с согнутыми ногами. Упражнения на параллельных брусьях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	
26	2.7	Зачет по теме: акробатические комбинации. Упражнения на развитие силовой выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	
27	2.8	Зачет по теме: лазанье по канату в три приема. Ритмическая гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	
28	2.9	Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки).		
29	2.10	Зачет по теме: комбинации на гимнастической перекладине Упражнения на развитие силовой выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	
30	2.11	Круговая тренировка на развитие силовых способностей.		
3. Физическая культура как область знаний (1 час).				
31	3.1	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.		
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)				
32	4.1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.		
3 четверть-20 часов.				
1. Физическая культура как область знаний (1 час).				
33	1.1	Повторный инструктаж по ОТ. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.		
2. Лыжные гонки-14 час				
34	2.1	Инструктаж по От. Виды лыжного спорта. Техника попеременного двухшажного хода.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	
35	2.2	Попеременный двухшажный ход-работа рук и ног. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе.		
36	2.3	Зачет по теме: попеременный двухшажный ход. Техника одновременного бесшажного хода.		
37	2.4	Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах по отлогому склону.		
38	2.5	Одновременный двухшажный ход-работа ноги рук. Продвижение в режиме умеренной интенсивности.		
39	2.6	Зачет по теме: одновременный двухшажный ход. Поворот на месте махом.		
40	2.7	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	
41	2.8	Одновременный одношажный ход-работа рук и ног. Прохождение дистанции 3 км.		
42	2.9	Зачет по теме: одновременный одношажный ход. Отрезки 2*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе.		
43	2.10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4 км	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/	
44	2.11	Подъем в гору скользящим шагом. Повороты плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	
45	2.12	Техника поворотов на горнолыжном спуске. Тактика прохождения длинных дистанций.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	
46	2.13	Зачет по теме: горнолыжная техника. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжных мазей.		
47	2.14	Правила соревнований по лыжным гонкам. Соревнования на дистанции 2 км.		
3. Волейбол-5 часов.				
48	3.1	Инструктаж по ОТ. Стойка игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Перемещения с изменением направления	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	
49	3.2	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	
50	3.3	Прием и передача мяча двумя руками снизу стены. Прямой нападающий удар после набрасывания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	
51	3.4	Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Имитация блокирования.		
52	3.5	Зачет по теме: прием и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача.		
4 четверть-16 часов.				
1. Физическая культура как область знаний (1 час)				
53	1.1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных	https://resh.edu.ru/subject/	

		качеств личности.	lesson/7131/start/262120/	
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час).				
54	2.1	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	
3. Плавание-2 часа.				
55	3.1	Инструктаж по От. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты. Повороты		
56	3.2	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине, брасса.		
4. Футбол-3 часа.				
57	4.1	Инструктаж по От. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Правила соревнований. Жонглирование мячом.		
58	4.2	Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Удар по летящему мячу серединой лба. Финты	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	
59	4.3	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Тест: подтягивание.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	
5. Легкая атлетика-8 часов.				
60	5.1	Инструктаж по От на. Техника бега на длинные дистанции. Тест: челночный бег 3*10м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	
61	5.2	Техника передачи эстафетной палочки. Кроссовый бег до 15 минут. Тест: наклон вперед.		
62	5.3	Броски набивного мяча двумя руками из различных положений с ловлей. Соревнования в беге на 1000 м.		
63	5.4	Тест: бег 30 метров. Техника многоскоков (тройной, восьмерной).		
64	5.5	Низкий старт. Соревнования в беге на 60 метров. Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	
65	5.6	Соревнования в метании мяча на дальность. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега		
66	5.7	Прыжки в длину с разбега. Фазы прыжка. Тест: прыжок в длину с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	
67	5.8	Метания м/мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. Соревнования в беге на 1500 м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	
6. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час.				
68	5.8	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.		

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания 7 класс.

№ п/п	Тема/раздел	Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока
	Физическая культура как область знаний	
1.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания</p> <p>о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой народов России и народов мира.</p>
2.	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР.	
3.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	
4.	Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.	
5.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	
	Легкая атлетика	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>
1.	Спринтерский бег 30м., 60 м.	
2.	Челночный бег	
3.	Прыжки в высоту, в длину с разбега, с места.	
4.	Метания в цель, на дальность.	
5.	Передвижения по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	
6.	Бег на выносливость	
7.	Равномерный, медленный бег	
8.	Тесты по ОФП и ГТО	
9.	Эстафетный бег по кругу	
10.	Преодоление полосы препятствий	
	Гимнастика	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.</p> <p>Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Применять на уроке интерактивные формы работы обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
1.	Строевые упражнения	
2.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
3.	Акробатические упражнения	
4.	Лазанье по канату в три приема	
5.	Упражнения на брусьях	
6.	Опорный прыжок	
7.	Упражнения на гимнастической перекладине	

8.	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги.	
	Лыжная подготовка	
1.	Попеременный двухшажный ход	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека. Применять на уроке интерактивные формы работы обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
2.	Одновременный бесшажный ход	
3.	Одновременный одношажный ход	
4.	Одновременный двухшажный ход	
5.	Подъем в гору скользящим шагом. Повороты плугом и упором. Поворот на месте махом.	
6.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
7.	Прохождение дистанции до 4 км.	
	Спортивные игры	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия разнообразных игровых соревновательных ситуациях Применять на уроке интерактивные формы работы обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	<i>Футбол</i>	
1.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	
2.	Ведение, удары по мячу ногой и головой, финты.	
3.	Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1.	
	<i>баскетбол</i>	
4.	Ловля и передача двумя руками от груди	
5.	Броски одной и двумя руками в движении	
6.	Нападение быстрым прорывом (2х1).	
	<i>волейбол</i>	
7.	Приём и передача мяча сверху двумя руками	
8.	Нижняя прямая подача	
9.	Прямой нападающий удар, блокирование.	
10.	Учебная игра по упрощённым правилам	