


МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»


Врио директора школы

 /Огородникова С. К.

« 1 » 09 2023г

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

 /Нефедова А. А.

« 1 » 09 2023г

Рассмотрено на заседании

Методического объединения

Протокол № 1

« 30 » 09 2023г



Рабочая учебная программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

7 класс коррекции (основное общее образование)

(класс,уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований к результатам федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу
Метельков Михаил Владимирович

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: 5-9 кл: В 2сб. Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2011г.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется из обязательной части учебного плана, на его преподавание отводится (102) часов в год, по 3 часа в неделю.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоничному физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты:

Знать:

- Как правильно выполнять размыкание уступами;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, три;
- как осуществлять страховку при выполнении упражнения.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека.
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность уч-ся.
- Правила соревнований.
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы.
- Как выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь:

- Различать и правильно выполнять команды: « Шире шаг!», « Короче шаг!», « Реже шаг!», выполнять опорные прыжки способом « согнув ноги» через коня с ручками; удерживать равновесие на гимнастической скамейке, выполнять простейшие комбинации на г.скамейке.
- Пройти в быстром темпе 20-30 мин, бежать с переменной скоростью,
- Выполнять метание мяча с разбега в коридор 10 м.

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала
(сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.**

7класс

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные полугодия		Объём за год
		I	II	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры.(б-л),(в-л).	18	18	36ч.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	16ч.
1.4	Лёгкая атлетика	15	11	26 ч.
1.5	Лыжная подготовка		12	12 ч.
2.	Вариативная часть			
2.1.3	Спортивные игры(футбол)		12	12ч
ИТОГО:		41ч	61.	102 ч

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика .

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание

с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка .

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры .

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры .

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра волейбол.

Тема 7. Футбол .

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 7 класс

Общее количество – 102 часа в год, 3 часа в неделю

Примечание № урока	Дата проведения		Название темы (раздела), урока	Вид контроля	Примечание
	План	Факт.			
			І четверть Раздел: Лёгкая атлетика		
1			Вводный инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега.	текущий	
2			Спринт 30 м, 60 м. Обучение технике	текущий	

			метания малого мяча с разбега.		
3			Совершенствование техники длительного бега. Метание м/м в горизонтальную цель.	текущий	
4			Метание м/м в вертикальную цель. Совершенствование техники длительного бега.	текущий	
5			Спринт 60 м на результат. Метание м/м на дальность. Игра в мини-футбол.	текущий	
6			Совершенствование техники длительного бега. Метание м/м в вертикальную цель.	текущий	
7			Совершенствование техники метания на дальность. Бег 2000 м.	текущий	
8			Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 2000 м.	текущий	
9			Совершенствование техники длительного бега. Прыжки в длину с разбега.	текущий	
10			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 2000 м.	текущий	
11			Совершенствование техники длительного бега. Прыжки в длину с разбега.	текущий	
12			Спринт 60 м. Совершенствование техники длительного бега. Игра в баскетбол.	текущий	
13			Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей.	текущий	
14			Спринт 60 м. на результат. Метание м/м в горизонтальную цель.	текущий	
15			Прыжки в высоту с разбега. Спринт 60 м.	текущий	
			Раздел: Гимнастика		
16			ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла.	текущий	
17			Строевые упражнения. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор.	текущий	
18			Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.	текущий	
19			Кувырок назад в полу-шпагат. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	текущий	
20			Подтягивание в висе. Комбинация на акробатике.	текущий	
21			Опорный прыжок согнув ноги. Подъем переворотом в упор толчком	текущий	

			двумя.		
22			Кувырок вперед в стойку на лопатках. Опорный прыжок ноги врозь.	текущий	
23			Комбинация на акробатике. Комбинация на перекладине.	текущий	
24			Равновесие на одной. Упражнение на равновесие на гимнастическом бревне.	текущий	
25			Эстафета с применением гимнастических снарядов.	текущий	
26			Кувырок в стойку на лопатках. Комбинация на перекладине.	текущий	
27			Подъем переворотом в упор махом одной толчком другой.	текущий	
			II четверть		
28			Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Комбинация на акробатике.	текущий	
29			Равновесие на одной. Стойка на голове и руках.	текущий	
30			Опорный прыжок ноги врозь. Переворот боком.	текущий	
31			Комбинация на акробатике. Подтягивание в висячем положении. Опорный прыжок.	текущий	
			Раздел: Баскетбол		
32			ТБ на уроках баскетбола. Перемещение. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя руками.	текущий	
33			Ловля и передача двумя руками от груди в движении без сопротивления	текущий	
34			Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами	текущий	
35			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка двумя шагами	текущий	
36			Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Бросок одной в движении после ведения	текущий	
37			Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной в движении.	текущий	
38			Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача в тройках.	текущий	
39			Бросок одной в движении с пассивным сопротивлением защитника.	текущий	
40			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	текущий	

41			Закрепление техники перемещения и владения мячом. Бросок в движении.	текущий	
42			Комбинация из освоенных элементов.	текущий	
43			Совершенствование техники перемещения, остановок, поворотов и передач.	текущий	
44			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, остановок и поворотов.	текущий	
45			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	текущий	
46			Бросок двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника.	текущий	
47			Бросок одной рукой в движении на результат.	текущий	
48			Комбинация «двойка» на результат.	текущий	
49			Контрольный урок по теме.	текущий	
			Шчетверть Раздел: Лыжная подготовка		
50			ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	текущий	
51			Одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с преследованием».	текущий	
52			Одновременный одношажный ход-стартовый вариант.	текущий	
53			Подъем в гору скользящим шагом.	текущий	
54			Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом.	текущий	
55			Обучение технике преодоления бугров и впадин.	текущий	
56			Закрепление техники преодоления бугров.	текущий	
57			Разучивание подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.	текущий	
58			Закрепление Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	текущий	
59			Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	текущий	
60			Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	текущий	
61			Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	текущий	
62			Раздел. Л.А. 6 ч. Высокий старт. СБУ. Выполнение бега на 100м.;	текущий	

			60м; 30м на результат. Спортивные игры.		
63			Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. СБУ. Высокий старт. Эстафета круговая. Спортивные игры.	текущий	
64			Выполнение бега на 60 м на результат. Спортивные игры.	текущий	
65			Выполнение метания мяча /150/ на результат. Спортивные игры.	текущий	
66			Выполнение бега на 2000 м на результат. Спортивные игры.	текущий	
67			Выполнение бега на 30 м со старта, на 30м с хода. Спортивные игры.	текущий	
			IV четверть Раздел: Спортивные игры. Футбол		
68			ТБ на уроках футбола. Техника перемещения. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	текущий	
69			Удар по неподвижному мячу внешней стороной подъема.	текущий	
70			Передача и остановка внутренней стороной стопы подошвой.	текущий	
71			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	текущий	
72			Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу.	текущий	
73			Совершенствование техники защиты. Выбор позиции. Перехват мяча.	текущий	
74			Техника игры вратаря. Выбор позиции. Игра на выходе.	текущий	
75			Совершенствование техники перемещения и владения мячом.	текущий	
76			Комбинация «Стенка». Игра «Квадрат».	текущий	
77			Тактика свободного нападения. Зачетные комбинации.	текущий	
78			Жонглирование. Ведение. Обводка и удар поворотом. Контрольный учет.	текущий	
79			Зачетные комбинации.	текущий	
			Раздел: Спортивные игры. Волейбол		
80			ТБ на уроках волейбола.	текущий	

			Совершенствование стоек и перемещений. Верхняя передача.		
81			Нижняя прямая подача через сетку с 6 м. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	
82			Передача мяча сверху на месте и в движении. Игра в тройке.	текущий	
83			Совершенствование нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	текущий	
84			Зачетные упражнения. Передача мяча сверху над собой.	текущий	
85			Нижняя прямая подача.	текущий	
86			Игровая комбинация. Встречные эстафеты.	текущий	
87			Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Игра.	текущий	
88			Сов.техники перемещения и передача мяча сверху двумя руками.	текущий	
89			Подача мяча по заданию. Блок.	текущий	
90			Приём мяча двумя руками над собой и на сетку. Игра.	текущий	
91			Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	текущий	
92			Передача мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях.	текущий	
93			Передача мяча двумя руками сверху в парах.	текущий	
94			Подвижная игра «два мяча».	текущий	
95			Встречные эстафеты.Нижняя прямая подача.	текущий	
96			Прямой нападающий удар.Передача в парах.	текущий	
97			Стойки и перемещения. подача мяча в парах. Нападающий удар.	текущий	
			Раздел: Легкая атлетика.		
98			Бег на 1500 м на результат. Игра в мини-футбол.	текущий	
99			Метание м/м на дальность с разбега на результат. Игра в мини-футбол.	текущий	
100			Прыжки в длину с разбега на результат. Игра в мини-футбол	текущий	
101			Прыжки в высоту с разбега на результат. Игра в мини-футбол	текущий	
102			Челночный бег на результат 3x10м. Эстафета 4x60 м. Подведение итогов тестирования. Игра в мини-футбол	текущий	

