

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) на основе программы основного общего образования и **региональной** экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11кл.) Утверждена Ученым Советом КРИППО, протокол № 5 от 04.09.2014 г. Авторы Огаркова А.В. – методист УМЛ по воспитательной работе и основам здоровья КРИППО. Пищаева О.А. – учитель физического воспитания ОШ I-III ступеней № 12 г. Симферополя. Вареников А.М. – учитель-методист физического воспитания ОШ I-III ступеней № 12 г. Симферополя. Плохая С.И. - учитель-методист физического воспитания ОШ I-III ступеней № 34 г. Симферополя. Кондратенко В.В. - учитель физического воспитания ОШ I-III ступеней № 4 г. Симферополя. Бердина Е.А. - учитель-методист физического воспитания ОШ I-III ступеней № 17 г. Симферополя. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебно-методическое пособие / предметная линия учебников А.П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23-45 (стандарты второго поколения), вошедшей в Государственный реестр образовательных программ.

А также на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598 (далее ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ);

- Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №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»;

- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26, за исключением пунктов 9.1, 9.2, признанных утратившими силу с 01 января 2021 года (далее – СанПиН2.4.2.3286-15);

- Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;

- Санитарных правил и норм СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 228.09.2020№ 28;

- Примерных адаптированных основных общеобразовательных программ начального общего образования глухих обучающихся, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, слепых обучающихся, слабовидящих обучающихся, обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обучающихся с задержкой психического развития, обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренных решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015№ 4/15);

- Учебного плана ГБОУ РК «Лозовская специальная школа-интернат» на 2021/2022 учебный год;

- Положение № 2.1 «О рабочей программе», Положение №2.5 «О системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой аттестации обучающихся по итогам освоения АООП обучающихся с ОВЗ».

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, а также Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» («ГТО») должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию 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, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы, раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры. Бадминтон. Настольный теннис». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на гимнастической стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

**2. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

**Описание места учебного предмета для школьников 7-х классов, отнесенных по состоянию здоровья к «специальной медицинской группе»**

Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СМГ в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическими упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия, направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий, помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики. Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, но не нормативы, обозначенные численным значением. Повышение результатов в тех или иных видах упражнений может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору.

Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений организовать оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях учащихся, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Описание места учебного предмета для школьников 7-х классов, отнесенных по состоянию здоровья к «подготовительной медицинской группе»**

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

**Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, присутствуют на уроках в спортивной форме и выполняют отдельные поручение учителя.**

**3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В ходе обучения физической культуре у школьников 7 классов основной школы должны быть сформированы:

**Личностные результаты**

*Обучающийся научится:*

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- проявлять интерес к различным видам учебной деятельности, включая элементы предметно-исследовательской деятельности;

- ориентироваться на понимание предложений и оценок учителей и одноклассников;

- понимать причины успеха в учебе.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- представления о значении физической культуры для познания окружающего мира;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;

- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

- ориентации на оценку результатов познавательной деятельности;

- первоначальной ориентации в поведении на принятые моральные нормы;

- понимания чувств одноклассников, учителей.

**Метапредметные результаты**

*Обучающийся научится:*

- выполнять учебные действия;

- принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения учебной задачи, представленной на наглядно-образном уровне;

- вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил;

- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя в доступных видах учебно-познавательной деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- построению жизненных планов во временной перспективе;

-самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;

- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

**Предметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

-Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

-Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

-Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча; Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

-Демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения.

**4. Содержание программы**

**4.1.Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, кроссовая подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**4.2.Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  **курса** | | **Характеристика видов**  **деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков).** | | |
| ***История физической культуры.*** | | |
| *Олимпийских игры древности.* | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр.Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. | **Характеризовать**Олимпийские игры древности как явление культуры.  **Раскрывать** содержание и правила соревнований. |
| *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.* | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. | **Определять**цель возрождения Олимпийских игр.  **Объяснять** смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
| ***Физическая культура (основные понятия).*** | | |
| *Физическое развитие человека.* | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. | **Руководствоваться**правилами профилактики нарушения осанки.  **Подбирать** и **выполнять** упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. |
| *Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. | **Обосновывать**положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.  **Устанавливать**связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.  **Регулировать** физическую нагрузку и **определять** степень утомления по внешним признакам. |
| *Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.* | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями. | **Планировать**и **организовывать**самостоятельные занятия.  **Определять**содержание и объём времени для каждого из частей занятий, проведение самоконтроля и самонаблюдения. |
| *Здоровье и здоровый образ жизни.* | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. | **Раскрывать**понятие здорового образа жизни.  **Выделять**его основные компоненты и **определять**их взаимосвязь со здоровьем человека. |
| ***Физическая культура человека****.* | | |
| *Режим дня, его основное содержание и правила планирования.* | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. | **Определять** назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  **Использовать** правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. |
| *Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.* | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. | **Определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, **руководствоваться** правилами безопасности их проведения. |
| *Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.* | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). | **Характеризовать**качества личности и **обосновывать**возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. |
| *Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.* | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. | **Отбирать**основные средства коррекции осанки и телосложения, **осуществлять**их планирование в самостоятельных формах занятий. |
| *Первая помощь при травмах.* | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. | **Руководствоваться**правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)*** | | |
| *Подготовка к занятиям физической культурой.* | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). | **Готовить**места занятий в условиях помещения и  на открытом воздухе, **подбирать**одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  **Выявлять**факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. |
| *Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз* | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств. | **Отбирать**состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, **определять**последовательность их выполнения и дозировку. |
| *Планирование занятий физической культурой.* | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. | **Составлять**планы самостоятельных занятий физической подготовкой.  **Отбирать**физические упражнения и **определять**их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. |
| *Организация досуга средствами физической культуры.* | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. | **Проводить**занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, **подбирать**режимы нагрузок оздоровительной направленности. |
| ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** | | |
| *Самонаблюдение и самоконтроль.* | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).  Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. | **Выявлять**особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, **сравнивать**их с возрастными стандартами.  **Характеризовать**величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её. |
| *Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.* | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | **Тестировать**развитие основных физических качеств и **соотносить** их с показателями физического развития.  **Определять** приросты этих показателей по учебным четвертям и **соотносить** их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.  **Оформлять**дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. |
| *Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.* | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | **Анализировать**технику движений и **предупреждать**появление ошибок в процессе её освоения. |
| ***Физическое совершенствование (102ч.)*** | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* |  |  |
| *Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.* | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | **Самостоятельно**осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и **составлять** из них соответствующие комплексы, **подбирать** дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.  **Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, **осуществлять** контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** | | |
| ***Гимнастика с основами акробатики (26 ч).*** | | |
| *Краткая характеристика вида спорта.* | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений. | **Изучать**историю гимнастики и **уметь**различать разные виды гимнастики.  **Знать** и **соблюдать** правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. |
| *Организующие команды и приёмы.* | *Организующие команды и приёмы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. | **Знать**и**различать**строевые команды, **чётко выполнять** строевые приёмы. |
| *Акробатические упражнения и комбинации.* | *Акробатические упражнения:*кувырки – вперёд в группировке, вперёд из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперёд слитно, кувырок вперёд – прыжок вверх, то же с поворотом на 180-360, кувырок назад в упор присев; перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. | **Описывать**технику акробатических упражнений и **составлять** акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.  **Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, **уметь анализировать** их технику выполнения упражнений, **выявлять** ошибки и активно помогать их исправлению. |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).* | *Упражнения на гимнастической скамейке*(девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскок, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации. | **Описывать**технику упражнений на гимнастическом скамейке и **составлять** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  **Осваивать**технику гимнастических упражнений на бревне, **предупреждая**появление ошибок и **соблюдая** правила безопасности.  **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умение **анализировать** их технику,**выявлять**ошибки и активно **помогать**в их исправлении. |
| *Упражнения и комбинации на перекладине (мальчики).* | *На перекладине:* простые висы; подтягивание. | **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умение **анализировать** их технику,**выявлять**ошибки и активно **помогать**в их исправлении. |
| ***Лёгкая атлетика (21 ч).*** | | |
| *Беговые упражнения.* | *Беговые упражнения:*бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. | **Изучать**историю развития лёгкой атлетики; основные правила соревнований по лёгкой атлетике.  **Описывать**технику выполнения беговых упражнений, **осваивать** её самостоятельно, **выявлять** и **устранять** характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать**вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применять**беговые упражнения для развития физических качеств, **выбирать** индивидуальный режим физической нагрузки, **контролировать** её по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, **соблюдать** правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. |
| *Прыжковые упражнения.* | *Прыжковые упражнения:*прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | **Описывать**технику выполнения прыжковых упражнений, **осваивать** её самостоятельно с предупреждением, **выявлением** и **исправлением** типичных ошибок.  **Демонстрировать**вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **Применять**прыжковые упражнения для развития физических качеств, **контролировать** физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, **соблюдать** правила безопасности.  **Включать** прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. |
| *Метании малого мяча.* | *Упражнение в метании малого мяча:*метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча (2 кг) из различных положений. | **Описывать**технику метания малого мяча разными способами, **осваивать** её самостоятельно с предупреждением, **выявлением** и **исправлением** типичных ошибок.  **Применять**упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, **контролировать** физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, **соблюдать** правила безопасности. |
| ***Кроссовая подготовка (10ч).*** | | |
| *Беговые упражнения. Кросс.* | Кросс: Бег с препятствиями, развитие силовой выносливости, бег в гору, бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности, бег в чередовании с ходьбой. Гладкий бег. | **Изучать**историю развития лёгкой атлетики; основные правила соревнований по лёгкой атлетике.  **Описывать**технику выполнения беговых упражнений, **осваивать** её самостоятельно, **выявлять** и **устранять** характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать**вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применять**беговые упражнения для развития физических качеств, **выбирать** индивидуальный режим физической нагрузки, **контролировать** её по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействовать**со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, **соблюдать** правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. |
| ***Спортивные игры (45 ч).*** | | |
| *Краткая характеристика вида спорта.*  *Баскетбол.* | История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе. | **Изучать**историю баскетбола, правила техники безопасности. |
| *Основные приёмы игры.* | *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала. | **Организовывать**совместные занятия баскетболом со сверстниками.  **Описывать** технику игровых действий и приёмов, **осваивать** их самостоятельно, **выявляя** и **устраняя** типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, **соблюдать** правила безопасности.  **Выполнять** правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, **использовать** игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, **использовать** игру в баскетбол в организации активного отдыха. |
| *Краткая характеристика вида спорта. Волейбол.*  *Пионербол.* | История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе. | **Изучать**историю волейбола, правила техники безопасности. |
| *Основные приёмы игры.* | *Волейбол (Пионербол):* стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала. | **Организовывать**совместные занятия волейболом со сверстниками.  **Описывать** технику игровых действий и приёмов, **осваивать** их самостоятельно, **выявляя** и **устраняя** типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, **соблюдать** правила безопасности.  **Выполнять** правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, **использовать** игру в пионербол в организации активного отдыха. |
| *Краткая характеристика вида спорта*  *Бадминтон* | История бадминтона. Основные правила игры. Техника безопасности в бадминтоне. | **Изучать**историю бадминтона, правила техники безопасности. |
| *Основные приёмы игры.* | Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. | **Демонстрироват**ь основные способы хватки ракетки.  **Выполнять** упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.  **Демонстрироват**ь основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. |
| *Краткая характеристика вида спорта*  *Настольный теннис* | История настольного тенниса. Основные правила игры. Техника безопасности в настольном теннисе. | **Изучать**историю настольного тенниса, правила техники безопасности. |
| *Основные приёмы игры.* | Основные технические приемы:  1.Исходные положения (стойки): а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя.  2.Способы передвижений: а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки.  3.Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка- «пером»; б) горизонтальная хватка -«рукопожатие».  4. Подачи: а) по способу расположения игрока; б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом. | **Выполнять** спортивные упражнения на месте и в движении - Выполнять комплекс разминки самостоятельно.  **Выполнят**ь упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.  **Развивать** специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость). |
| ***Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков).*** | | |
| *Общефизическая подготовка.* | *Физические упражнения на развитие основных физических качеств:* силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. | **Организовывать**и **проводить**самостоятельные занятия физической подготовкой, **составлять** их содержание и **планировать** в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки. |

**5. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Рабочая программа** |
| **I** | **Знания о физической культуре** |  |
| 1.1 | *Физическая культура (основные понятия)* | В процессе урока |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность*  *Спортивно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели |
|  | **Базовая часть** |  |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **25** |
| 2.2 | Легкая атлетика | **14/7** |
| 2.3 | Кроссовая подготовка | **10** |
| 2.3 | Спортивные игры: | **46** |
| 2.3.1 | Волейбол | 14/ |
| 2.3.2 | Баскетбол | 11/ |
|  | **Вариативная часть** |  |
| 2.3.3. | Настольный теннис | /11 |
| 2.3.4. | Бадминтон | /10 |
| **Всего:** | | **102ч** |

**6. Критерии оценивания учебных достижений учащихся**

        Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных

программ.

        Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:***

***1. Знания***

        При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Незнание материала программы. |

       С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

***2. Техника владения двигательными умениями и навыками***

        Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, чётко, уверенно, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

***3.Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся умеет:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Учащийся умеет:  - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

***4. Уровень физической подготовленности учащихся***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленнос  ти и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленнос  ти и незначительному  приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовлен  ности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | Упражнение 7 класс | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.0 | 5.3 | 5.6 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 5.2 | 5.9 | 6.1 |
| 9.8 | 10.3 | 10.8 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
| 1300 | 1200 | 1100 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 1000 | 900 | 800 |
| 8.2 | 8.8 | 9.0 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 8.6 | 9.4 | 9.7 |
| 180 | 170 | 150 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 170 | 160 | 145 |
| 360 | 330 | 300 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 330 | 300 | 270 |
| 115 | 110 | 100 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 105 | 100 | 85 |
| 100 | 90 | 80 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 110 | 100 | 85 |
| 30 | 28 | 26 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 28 | 26 | 24 |
| 465 | 415 | 390 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 430 | 350 | 300 |
| 9 | 7 | 5 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  | | |
| 26 | 22 | 18 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 12 | 7 | 5 |
| 38 | 35 | 28 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 34 | 28 | 25 |

**7. Учебно-методический комплекс.**

1. Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 класс; - М, «Просвещение», 2014.