**Министерство образования Республики Саха (Якутия)**

**ГКОУ РС(Я) «Республиканская специальная (коррекционная)**

**школа – интернат»**

Рассмотрено: «Согласовано» «Утверждено»

Протоколом №\_\_\_\_ Зам. директора по УР Директор РС(К)Ш - И

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_Иванова У.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дьячковская Л.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мартынова Т.Ф.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**Рабочая программа**

По предмету «Общей физической подготовки» 7 «в» класса

на учебный 2022 – 2023 гг.

**Составитель:** Николаев Василий Валерьевич – учитель физкультуры

 **Количество часов в неделю**: 2 часа

 **Всего часов**: 68 часа.

**Пояснительная записка.**

**Нормативные документы, в соответствии с которыми составлена рабочая программа.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 7-х классов разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом от 06 октября 2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644) с дополнениями и изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России № 507 от 18 мая 2015 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства от 6 октября 2009 года № 373»;

– основной общеобразовательной программой начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 9;

**с учётом** «Комплексной программы физического учащихся» для 1-11 классов. Автор- составитель которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.;

**на основе:** комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11класса В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.А.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд.. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2012. – 169с.;

Предметной линии учебников системы «Школа России».

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 9.

**Описание УМК по предмету.**

Учебно-методический комплекс по ФГОС для 7-х класса по физической культуре. 1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003. Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: Задачи физического воспитания учащихся 6- 9х классов направлены: - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; -овладение школой движений; -развитие координационных и кондиционных способностей; -формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; -выработку представлений об основных видах спорта; -приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Ожидаемые результаты.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Базисный учебный план на изучение физической культуры в 7-х классе предусматривает 68 часов

(2 часа в неделю).

**Цель изучения предмета**

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б» (СМГ «Б»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

•          укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

•          улучшение показателей физического развития;

•          закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

•          овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;

•          освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

•          формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;

•          постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиоло¬гических систем организма;

•          обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

•          формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

•          соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

**Задачи курса.**

**Задачи физического воспитания учащихся 7-х классов на­правлены на:**

•      укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику пло­скостопия; содействие гармоническому физическому разви­тию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

•      овладение школой движений;

•      развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и сило­вых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скорост­ных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способ­ностей;

•      формирование элементарных знаний о личной гигиене, ре­жиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и 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, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к опреде­ленным видам двигательной активности и выявления пред­расположенности к тем или иным видам спорта;

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

**7 класс (68ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер****урока** | **Содержание (разделы, темы)** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **План** | **Факт** |
| **7в** |  |  |
| **Физическая культура как область знаний (5ч)****История и современное развитие физической культуры (1ч)** |
|  | Физическая культура в современном обществе. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 |  |  |  |  |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия) (2ч)** |
|  | Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |  |  |  |  |
|  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |  |  |  |  |
| **Физическая культура человека(2ч)** |
|  | Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Коррекция осанки и телосложения. | 1 |  |  |  |  |
|  | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |  |  |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)****Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой(1ч)** |
|  | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | 1 |  |  |  |  |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)** |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 |  |  |  |  |
| **Физическое совершенствование (61 часов)****Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч)** |
| 8 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)****Легкая атлетика (9ч)** |
| 9 | Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. Общая физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 30 метров с низкого старта, бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3\*10 метров | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Тестирование прыжка в длину с места. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м). | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 1000 метров. Общая физическая подготовка. Тестирование челночного бега 3\*10 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча: на дальность Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Специальные беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); | 1 |  |  |  |  |
| 17 | равномерный бег; упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). | 1 |  |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (9 ч)** |
| 18 | Техника безопасности на уроках. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в группировке в упор присев; Стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Мост из положения лёжа. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Гимнастический козёл: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Упражнения на низкой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе. Тестирование сгибания и разгибания локтевого сустава в упоре лёжа. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Упражнения на гимнастическом бревне ходьба, повороты, выпады, соскок прогнувшись. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Упражнения на параллельных брусьях (мальчики).Упражнения на разновысоких брусьях (Девочки). | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Лазанье по канату в три приёма. Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Тестирование подтягиваний на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. | 1 |  |  |  |  |
| **Баскетбол (10ч)** |
| 27 | Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Специальная физическая подготовка. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам. Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Общая физическая подготовка. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам. | 1 |  |  |  |  |
| **Лыжные гонки.(12ч)** |
| 37 | Техника безопасности на уроках. Попеременный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. Передвижения с чередованием лыжных ходов. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). Перешагивание на лыжах небольших препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в основной стойке с пологого склона. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в основной стойке с пологого склона. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Лыжная гонка на 1 км. Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Передвижения с чередованием лыжных ходов. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Лыжная гонка на 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| **Волейбол 10 ч** |
| 49 | Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещение игрока. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу. Стойка и перемещение игрока. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Приём - передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Приём - передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Верхняя прямая подача. Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. | 1 |  |  |  |
| 56 | Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. | 1 |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика (9ч)** |
| 59 | Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 30 метров с низкого старта, бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3\*10 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Тестирование прыжка в длину с места. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м). | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 1000 метров. Общая физическая подготовка. Тестирование челночного бега 3\*10 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча: на дальность Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Специальные беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение(бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); | 1 |  |  |  |  |
| 67 | равномерный бег; упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). | 1 |  |  |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1ч)** |
| 68 | Общефизическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общеразвивающей направленности (ОРУ). | 1 |  |  |  |  |