

1. Требования к уровню подготовки учащихся

Цель: Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических **целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Учащиеся должны знать и уметь: правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Основные виды организации учебного процесса:

- урок.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

Основные технологии:

- Игровые;
- Информационные.

Основные виды деятельности учащихся:

- Групповые;

- Индивидуальные;
- Фронтальные.

Критерий и нормы оценки знаний учащихся. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

2. Содержание адаптированной программы курса «Физическая культура 7Б класс»

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Спортивные игры	19
2	Гимнастика	16
3	Лыжная подготовка	16
4	Легкая атлетика	17
Итого		68

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.
2	Гимнастика акробатика	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы, подтягивания, комбинации на перекладине, опорный прыжок, строевые упражнения, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, одновременный бесшажный, двушажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.
4	Легкая атлетика	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции, Бег 60 метров, Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, Бег на средние дистанции, прыжки в высоту способом перешагивания. Кроссовая подготовка. Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Спортивные игры	19	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.	19
2	Гимнастика с элементами акробатики	16	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла	16
3	Лыжная подготовка	16	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	16
4	Легкая атлетика	17	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта	17
6	Теория	В процес се урока	-	-
	Итого:	68	-	68

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе		
			Лабораторные работы	Практические работы	Контрольные работы
1	Спортивные игры	19	-	19	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	16	-
3	Лыжная подготовка	16	-	16	-
4	Легкая атлетика	17	-	17	-
5	Итого:	68	-	68	-

№ п/п	Содержание материала
1 ЧЕТВЕРТЬ	
Легкая атлетика -7 часов	
1	Высокий старт Челночный бег 3x10.
2	Бег с ускорением 60 м Бег на результат 60 метров
3	Прыжок в длину с места
4	Прыжок в длину с места
5	Метание малого мяча на дальность
6	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов
7	Бег на средние дистанции Равномерный бег 1500 метров
Спортивные игры – 9 часов	
8	Повороты с мячом и без мяча Остановка прыжком
9	Ведение мяча с изменением направления движения
10	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника
11	Броски мяча по кольцу двумя руками сверху
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
13	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра 3x3,
14	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
15	Штрафной бросок, бросок 3-х очковой зоны.
16	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам
2 ЧЕТВЕРТЬ	
Гимнастика - 16часов	
17	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках
18	Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, стоя, без помощи
19	Стойка на голове с согнутыми ногами
20	Акробатические комбинации из 4-5элементов
21	Лазание по канату в два приема
22	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе
23	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе
24-25	Соскок вперед и назад Упражнения на гимнастической скамейке.
26	Соскок вперед и назад Упражнения на гимнастической скамейке.
27	Висы и упоры. Подтягивание в висе
28	Висы и упоры. Подтягивание в висе

29	Опорный прыжок через гимнастического козла
30-31	Опорный прыжок через гимнастического козла
32	Опорный прыжок через гимнастического козла
3 ЧЕТВЕРТЬ	
Лыжная подготовка - 16 часа	
33	Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км.
34	Одновременный двушажный ход Прохождение дистанции 1 км
35	Попеременный двушажный ход Прохождение дистанции 1 км.
36	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег
37	Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
38	Подъем в гору скользящим шагом.
39	Торможение «плугом» повороты со спуска
40	Подъема «елочкой» повороты на месте
41	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствованием пройденных ходов
42	Спуски в средней стойке подъем «елочкой», торможение «плугом»
43	Прохождение дистанции 2 км. Техника лыжных ходов.
44	Лыжные гонки 1 - 2км. Соревнования
45	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,
46	Лыжная эстафета. Игры на лыжах
47	Совершенствование техники подъема «елочкой»
48	Совершенствование спусков в средней стойке
46	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствованием пройденных ходов
50	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,
51	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,
52	Лыжная эстафета. Игры на лыжах
4 ЧЕТВЕРТЬ	
Легкая атлетика – 4 часов	
53	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
54	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
55	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
56	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
Спортивные игры – 6 часов	
57	Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств
58	Бросок одной рукой от плеча на месте.

59	Учебно – тренировочная игра 3х 3. Развитие координационных качеств.
60	Штрафные броски , трех очковые броски
61	Атака с длинными передачами Игра в мини-баскетбол
62	Учебно – тренировочная игра Технические действия в защите.
Легкая атлетика - 6 часов	
63	Бег 60 метров Бег в медленном темпе до 5 минут.
64	Метание теннисного мяча на дальность
65	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
66	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
67	Бег в медленном темпе до 5 минут
68	Прыжки в длину