

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»

Название учебного предмета (учебного курса)	Физическая культура
Класс	7 класс
Разработчик рабочей программы	Воробьев А.А.
Основа разработки рабочей программы	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, примерной программой Авторская программа В.И. Ляха «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение» 2018г.
Общая цель изучения учебного предмета (учебного курса)	развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.
Задачи изучения учебного предмета (учебного курса)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; ▪ развитие двигательной активности обучающихся; ▪ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств; ▪ обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений; ▪ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом; ▪ формирование необходимых знаний в области физической культуры личности; ▪ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей; ▪ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности; ▪ воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности; ▪ формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие; ▪ развитие творческих способностей.
Основное содержание учебного предмета (учебного курса): перечень разделов, тем учебного предмета (учебного курса)	Основное содержание обучения в программе представлено разделами: <ul style="list-style-type: none"> • Легкая атлетика • Гимнастика • Баскетбол • Лыжная подготовка • Волейбол
Общее количество часов учебного предмета (учебного курса) по учебному плану	68 часов

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического Совета
ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от «10» 06 2022 г. № 8



УТВЕРЖДЕНО
Приказ от «10» 06 2022 г. № 122
Директор ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Т.А. Сергеева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
для обучающихся 7 класса
на 2022-2023 учебный год

Разработчик:
Воробьев Александр Андреевич,
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург,
2022

Пояснительная записка Обоснованность рабочей программы

Рабочая программа по ФК для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования для 7 класса подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с действующими дополнениями и изменениями); адаптированной основной образовательной программы основного общего образования в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, в соответствии с примерной программой и на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура».

Используемый УМК

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Учебник. 5-7 кл.– М.: Просвещение, 2013-2016

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7 класса с задержкой психического развития.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Программа по физической культуре для детей с ОВЗ построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития учащихся. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется: система знаний о физическом совершенствовании человека приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой

Задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом общее количество времени на учебный год составляет 68 часов. Недельная нагрузка составляет 2 часа, при 34 учебных неделях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Обучающийся 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 оздоровительной, 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;

- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Обучающийся 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;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

Рабочая программа данного учебного предмета сформирована с учётом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих базовых ценностей:

- формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;

- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных

- ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
- формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
 - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
 - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
 - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
 - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

При планировании уроков учитываются жизненный опыт/ценностные ориентиры обучающихся с учётом воспитательных базовых ценностей, реализуются воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся, организуется шефство мотивированных успевающих обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:

- налаживание эмоционально-положительного взаимодействия обучающихся с окружающими для их успешной социальной адаптации и интеграции в школе;
- формирование доброжелательного отношения к обучающимся;
 - построение деятельности с учётом индивидуальных, возрастных и психофизиологических особенностей и возможностей каждого обучающегося с ОВЗ;
 - использование адекватных возрасту и физическому и (или) психическому состоянию обучающегося с ОВЗ методов обучения, воспитания, вспомогательных средств и педагогических приемов;
 - применение здоровьесберегающих технологий: организация динамических пауз, подвижных видов деятельности, рациональная смена видов деятельности, формирование комфортной психологической атмосферы в процессе осуществления образовательной деятельности;
 - применение специального подхода к оценке личностных достижений с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР, использование специального инструментария оценивания достижений.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

- Знания о физической культуре
- История физической культуры. Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
 - Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
 - Физическая культура в современном обществе.
 - Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
 - Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
 - Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
 - Адаптивная физическая культура.
 - Здоровье и здоровый образ жизни.

Лёгкая атлетика (21 час)

Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Спринтерский бег. 30 м. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Низкий старт. Стартовый разгоны. Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростных способностей. Бег 60 м Развитие скоростных способностей. Бег 100 м. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Эстафеты

Развитие силовой выносливости. Прыжковая подготовка

Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.

Эстафетный бег.

Развитие скоростных способностей.

Развитие скоростной выносливости.

Метание мяча на дальность.

Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.

Кроссовая подготовка.

Кроссовая подготовка. 1,5 км

Баскетбол (12 часов)

Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Бросок мяча с места. Бросок мяча с двух шагов. Бросок мяча в движении. Бросок мяча в движении из-за трех очковой зоны. Штрафной бросок. Штрафной бросок. контроль.

Гимнастика (10 часов)

Строевые упражнения; висы на нижней и верхней перекладинах; упражнения на гибкость в парах; ОРУ типа зарядки, с гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических скамейках; подтягивания; акробатика: кувырок назад стойка ноги врозь, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках(м), кувырок назад в полушпагат, мост и поворот в упор на одном колене (д), акробатическое соединение; канат; опорный прыжок через козла «согнув ноги» (м), опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов (д); упражнения в равновесии на скамейке; подтягивания в висе; развитие физических качеств, инструктаж по ТБ. Прикладное значение гимнастики.

Лыжная подготовка (13 часов)

Инструктаж по ТБ; освоение техники передвижения одновременным одношажным ходом; одновременный двушажный ход; передвижения коньковым ходом; совершенствование техники передвижения лыжными ходами; эстафеты; температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.

Волейбол (12 часов)

Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча в парах. Прием мяча после нижней подачи. Прием мяча после верхней прямой подачи. Прием мяча после подачи, контроль. Нападающий удар. Нападающий удар, контроль. Развитие координационных способностей. инструктаж по ТБ.

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Легкая атлетика	21
2.	Баскетбол	12
3.	Гимнастика	10
4.	Лыжная подготовка	13
5.	Волейбол	12
	Итого	68

Электронные образовательные ресурсы

Название ЭОР	Режим доступа	Номер темы
Основная поисковая систем сети Интернет	www.yandex.ru	1-11
Интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс лучших учителей страны	https://resh.edu.ru/	2-11

Перечень материального обеспечения программы

№	Наименование
Спортивные игры	
1.	Щит баскетбольный навесной
2.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
3.	Набор мячей
4.	Насос для накачивания мячей с иглой
5.	Конус игровой
Гимнастика	
6.	Стенка гимнастическая
7.	Скамейка гимнастическая
8.	Комплект матов гимнастических
9.	Мостик гимнастический подкидной
10.	Бревно гимнастическое напольное
11.	Канат для лазания 5м.
12.	Перекладина гимнастическая пристенная
13.	Коврик гимнастический
14.	Палка гимнастическая

15.	Обруч гимнастический
16.	Скакалка гимнастическая
Общefизическая подготовка	
17.	Перекладина навесная универсальная
18.	Брусья навесные
Прочее	
19.	Аптечка медицинская

