

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Шефер Н.В.

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР



Умеренкова А.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ
№22»



Дуканова Е.В.

Приказ №

от «30» августа 2023 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 классов

Составили педагоги:

Шефер Надежда Владимировна

Реутов Кирилл Владимирович

Курск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к адаптированной рабочей программе по физической культуре для обучающихся 7 класса с ОВЗ (ЗПР)

составлена 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 22.09.2020 № 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».

Место учебного курса в учебном плане

Учебным планом школы предусмотрено изучение физической культуры в 7 классе 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Цель физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями обучающихся ОВЗ (ЗПР) являются:

- отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при относительно сохранной познавательной деятельности; - преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная внушаемость.
- склонен выполнять лишь то, что непосредственно связано с его интересами;
- из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень сформированности мыслительных операций, памяти, речи, малый запас сведений и представлений об окружающей действительности;
- отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года;
- задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями;
- эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью;
- недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности;
- слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях пространства осуществляется обычно на уровне практических действий;
- часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации;

- особенности внимания детей с задержкой психического развития проявляются в его неустойчивости; повышенной отвлекаемости; трудностях переключения;
- наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой детьми деятельности и увеличивает количество ошибок;
- недостаточность развития памяти проявляется в снижении продуктивности запоминания и его неустойчивости;
- большей сохранности произвольной памяти по сравнению с произвольной; недостаточном объеме и точности, низкой скорости запоминания;
- преобладании механического запоминания над словесно-логическим; выраженном преобладании наглядной памяти над словесной;
- низком уровне самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, а также неумении самостоятельно организовывать свою работу по запоминанию;
- недостаточной познавательной активности и целенаправленности при запоминании и воспроизведении;
- слабом умении использовать рациональные приемы запоминания; низком уровне опосредствованного запоминания;
- колебания уровня работоспособности и активности, смена настроений.

Актуальность изучения обучающимися с ОВЗ (ЗПР) предмета «Физическая культура» заключается в формировании двигательной активности ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Спецификой предмета является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ

Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ практически не отличается от программы массовой школы, но направлена на:

- оказание индивидуальной помощи обучающимся;
- коррекцию методов и форм проведения каждого урока;
- отбор материала для урока и домашних заданий: уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;
- использование индивидуального спортивного инвентаря

Основные виды и формы деятельности:

фронтальное занятие; самостоятельная работа; работа с текстом учебника (теория); подготовка доклада или презентация; индивидуальное выполнение задания; зачетный урок; работа со спортивным инвентарем; работа в парах, группах.

Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т. д.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного курса

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Скоростной бег 60 метров. Бег на результат 60 метров. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе девочки до 15 мин мальчики до 20 минут. Бег 1500 метров на результат Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух, с трёх шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча весом 150 грамм. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед – вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партера, после броска вверх. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Развитие выносливости: Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол.</p>	<p>Стойки игрока: Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники, передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача: мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и</p>

Волейбол	<p>скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски: одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 метров.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 метров.</p> <p>Освоение тактики игры: Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p> <p>Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Передача мяча: сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций,</p>
-----------------	--

	<p>прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.</p> <p>Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки то же через сетку.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>
Гимнастика	<p>Освоение строевых упражнений</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 8 класс.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 8класс.</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).</p> <p>Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p> <p>Освоение акробатических упражнений.</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Развитие силовых способностей:</p>

	<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Развитие координационных способностей:</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>
Лыжная подготовка	<p>Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Прохождение дистанции 1 км с учётом времени. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Одновременный двушажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 километра. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и другие.</p>

Тематическое планирование

Вид программного материала	Количество часов				
	Общее	по учебным четвертям			
		1	2	3	4
Баскетбол	10	5	5		
Волейбол	11		3	7	1
Гимнастика с элементами акробатики	7		7		
Лёгкоатлетические упражнения	19	11			8

Лыжная подготовка	13			13	
Подвижные игры с элементами регби	8				8
Итого	68	16	15	20	17

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Класс 7**

Дата	№ п/п	№ Урока в теме	Тема урока
		1	Т.Б. по легкой атлетике. Спринтерский бег.
		2	Спринтерский бег, эстафетный бег.
		3	Высокий старт от 30 до 40 метров.
		4	Бег с ускорением от 40 до 60 метров.
		5	Скоростной бег 60 метров.
		6	Бег на результат 60 метров.
		7	Овладение техникой длительного бега
		8	Бег в равномерном темпе девочки до 15 мин мальчики до 20 минут.
		9	Бег 1500 метров на результат
		10	Овладение техникой прыжка в длину.
		11	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
		12	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.
		13	Передача мяча в парах. Ведение мяча.
		14	Ведение мяча.
		15	Ведение мяча. Бросок со средней дистанции
		16	Ведение мяча. Бросок со средней дистанции
		17	Бросок мяча.
		18	Бросок мяча.

		19	Бросок мяча.
		20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
		21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
		22	Техника безопасности на уроках волейбола.
		23	Стойка и перемещение игрока.
		24	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением.
		25	Правила безопасности на уроках гимнастики.
		26	Перекаты в группировке. Кувырки вперед и назад.
		27	Перекаты в группировке. Кувырки вперед и назад.
		28	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
		29	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
		30	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)
		31	Подъем переворотом в упор
		32	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.
		33	Повторение подъемов «полуелочной», «елочной».
		34	Ходьба на лыжах.
		35	Спуски. Прохождение дистанции.
		36	Прохождение дистанции.
		37	Прохождение дистанции.
		38	Ходьба на лыжах.
		39	Прохождение дистанции.
		40	Повороты
		41	Ходьба на лыжах.
		42	Повороты.
		43	Подъемы и спуски.
		44	Прохождение дистанции.
		45	Т.Б. на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

		46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
		47	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
		48	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
		49	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов.
		50	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.
		51	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.
		52	Совершенствование тактики игры в волейбол.
		53	Т.Б. на уроках по регби. Передвижение игрока. Повороты с мячом.
		54	Передвижение игрока. Повороты с мячом.
		55	Выполнение короткого и длинного паса.
		56	Выполнение короткого и длинного паса.
		57	Выполнение ударов ногой с низкой траекторией полета.
		58	Выполнение ударов ногой с низкой траекторией полета.
		59	Выполнение групповых тактических взаимодействий.
		60	Выполнение групповых тактических взаимодействий.
		61	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Эстафетный бег.
		62	Спринтерский бег, эстафетный бег.
		63	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 40–60 м.
		64	Бег по дистанции 40–60 м.
		65	Бег на результат 60 м.
		66	Бег 1500 метров на результат. Финиширование.
		67	Кросс до 15 минут.
		68	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

В период приостановления учебного процесса (карантин, активированные дни) получение образовательной услуги обучающимися обеспечивается иными (отличными от урочной) формами организации образовательной деятельности: дистанционное обучение, групповое и индивидуальное консультирование, on-line уроки, самостоятельная работа по индивидуальному образовательному маршруту.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся с ОВЗ (ЗПР)

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

1. Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание сущности материала, может логично его изложить, использует в деятельности.
2. Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
3. Оценка «3» - получает за ответ, в котором имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

1. Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, в надлежащем темпе, легко и чётко.
2. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, наблюдается скованность движений.
3. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено несколько ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе: оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: оцениваются по уровню овладения ими раздела основы

знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

1. Знания
2. Двигательные умения и навыки
3. Сдвиги в развитии физических способностей
4. Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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)	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
1300	1200	1100	Шестиминутный бег (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	9.4	9.7
180	170	150	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
360	330	300	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270
115	110	100	Прыжок в высоту (см)	105	100	85
100	90	80	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	85
30	28	26	Метание теннисного мяча (м)	28	26	24
465	415	390	Метание набивного мяча 1 кг (см)	430	350	300
9	7	5	Подтягивание из вися (раз)			
26	22	18	Отжимания от пола (раз)	12	7	5
38	35	28	Поднимание туловища 60 сек (раз)	34	28	25