

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ****Министерство образования и науки Удмуртской Республики****Управление образования Администрации МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ****"МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ АЛНАШСКИЙ РАЙОН УДМУРТСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ"****МКОУ Старо-Утчанская СОШ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Александров А.Д.  
Заседание № 1 от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Кардапольцев А.Ю.  
Приказ № 66 от «28» 08 2024 г.**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА****по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего  
образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями) (вариант1)»****учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающейся 7 класса

д. Старый Утчан 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы с умственно отсталыми детьми, коррекционного образовательного учреждения. В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей с умственной отсталостью отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей обуславливают различного вида трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности ребёнка. Регулируя динамику физических нагрузок, с учётом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

**Коррекционная работа с обучающимися** опирается на принципы коррекционно-развивающего обучения:

1. Принцип - динамичность восприятия. Реализация на уроке этого принципа: задания по степени нарастающей трудности (от простого к сложному). Важно, чтобы усложнение происходило постепенно и чтобы каждый шаг этого усложнения был ступенькой для продвижения вперед, а не преградой для обучающегося. Включение заданий, предполагающих использование различных доминантных анализаторов: слуховой анализатор - если я задаю вопрос, то, прежде всего, должна дать свой вариант ответа на него. Для одних обучающихся - это образец для повтора, а для других - модель для составления собственного предложения. Зрительный анализатор. Использование наглядности. Опорные таблицы и схемы перед глазами. Кинестетический анализатор - это развитие мелкой моторики. Изготовление приглашений, поздравлений с краткими надписями на иностранном языке.

## 2. Принцип продуктивной обработки информации.

Реализация этого принципа на уроке: задания, предполагающие самостоятельную обработку информации и языковую догадку. При работе с текстом: Что уже поняли? Какие слова новые? Затем идет работа с новыми словами.

## 3. Развитие и коррекция высших психических функций.

Реализация на уроке: включение в урок специальных упражнений по коррекции и развитию внимания, памяти, навыков чтения и говорения.

## 4. Принцип мотивации к учению.

Реализация на уроке: задания должны быть четкими, чтобы обучающиеся понимали, что они должны сделать, чтобы получить результат. Обучающийся должен быть уверен, что он всегда может воспользоваться подсказкой или опорой по алгоритму (забыл -- повторю -- вспомню -- сделаю). Включение в урок материалов сегодняшней жизни. Задания с условиями, приближенными к действительности.

## **Технологии, используемые в образовательном процессе.**

1. Личностно-ориентированные технологии.

2. Дифференцированное обучение.

3. Технологии активизации познавательных интересов, творческой самостоятельности учащихся.

4. Технологии традиционного обучения.

5. Технология игрового обучения.

6. Здоровьесберегающая, образовательная и обеспечение безопасности жизнедеятельности.

7. Проектные методы обучения.

## **Формы коррекционной работы учителя:**

- наблюдение за учениками во время учебной и внеурочной деятельности;
- поддержание постоянной связи с учителями-предметниками, медицинским работником, администрацией школы, родителями;
- составление психолого-педагогической характеристики учащегося с ОВЗ (по запросу родителей или законных представителей);
- контроль успеваемости и поведения учащихся в классе;
- создание комфортного микроклимата в классе для учащегося с ОВЗ;
- организация внеурочной деятельности, направленной на развитие познавательных интересов учащихся, их общее развитие.

## **Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:**

- словесные методы: рассказ, пересказ, беседа, объяснение;
- наглядные методы: показ образца, демонстрация, иллюстрирование;
- практические методы: копирование, упражнения, творческие задания, списывание, диктант и др.
- Методы по степени активности познавательной деятельности: репродуктивные;
- Методы организации деятельности и опыта поведения: поручение; упражнение; приучение; оценивание; создание воспитывающей ситуации.

## **– Методы коррекционной работы:**

- создание атмосферы доброжелательности;
- постепенное усложнение материала;

- постепенное наращивание темпа урока;
- дозировка материала;
- поэтапные действия;
- четкие инструкции;
- алгоритм действия;
- постановка наводящих вопросов;
- предупреждение ошибок;
  - исключение из учебников сложных заданий;
- чередование труда и отдыха;
- объяснительно – иллюстративный;
- логические.

Наиболее эффективными коррекционными методами обучения являются:

- наглядно-практический метод (визуализация написания слов, распознавания и запоминания, упражнения в речевых ситуациях);
- сюжетно-ролевые игры (в процессе данной технологии учащиеся адаптируются к социально-бытовым условиям, осваивая социальные роли), беседы (учащиеся взаимодействуют в диалогах-расспросах, диалогах побуждения к действию, монологах-самопрезентациях);
- широко используются наглядные средства обучения для визуализации написания слов, распознавания и запоминания;
- работа по эталону/образцу;
- моделирование речевых ситуаций, повторение, порционное расширение словарного запаса;
- использование метода физического ответа для проверки знания клише и слов, метода обучения чтению целыми словами, списывание, заучивание, работа с двуязычным словарем, разговорником. Повторение учебного материала по изучаемой теме или ранее изученного материала должно быть элементом каждого занятия.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие навыков каллиграфии;
- развитие фонетико-фонематических представлений;
- формирование умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- развитие высших психических функций;
- развитие речи, владение техникой речи;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях;
- развитие орфографической зоркости;
- обогащение лексического словаря;
- развитие памяти, мышления;
- развитие зрительно-моторной координации;
- развитие устойчивого внимания, наблюдательности;
- развитие речевого слуха обучающихся;
- развитие письменной речи обучающихся;
- развитие познавательной и творческой активности и воображения;
- развитие зрительного и зрительно-пространственного восприятия;
- формирование коммуникативной способности и умения вести диалог.

## **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных учебных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю),

**Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

1. Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися ФАООП УО (вариант 1) предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного

образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

2. **Личностные результаты** освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

9.3. **Предметные результаты** освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты освоения ФАООП обучающихся с легкой умственной отсталостью разных нозологических групп (глухих, слабослышащих и позднооглохших, слепых, слабовидящих, с НОДА, РАС) могут дифференцироваться в зависимости от особенностей сенсорной, речевой, двигательной и эмоционально-волевой сферы обучающихся.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2). Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

### 30.3.1. Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### 30.3.2. Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.



## Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### 30.2.1. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

30.2.2. Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

30.2.3. Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

30.2.4. Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

30.2.5. Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

30.2.6. Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| №<br>п/п                                     | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. Гимнастика</b>                  |   |                  |                       |                        |   |
| 1.1  | Гимнастика                                  | 18               |                       |                        |   |
| Итого по разделу                             |   | 18               |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>             |   |                  |                       |                        |   |
| 2.1  | Легкая атлетика                             | 22               |                       |                        |   |
| Итого по разделу                             |   | 22               |                       |                        |   |
| <b>Раздел 3. Подвижные и спортивные игры</b> |   |                  |                       |                        |   |
| 3.1  | Подвижные и<br>спортивные игры              | 16               |                       |                        |   |
| Итого по разделу                             |   | 16               |                       |                        |   |
| <b>Раздел 4. Лыжи</b>                        |   |                  |                       |                        |   |
| 2.1  | Лыжи  | 12               | 1                     |                        |   |
| Итого по разделу                             |   | 12               |                       |                        |   |
| ИТОГО  |   | 68               |                       |                        |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |   |
| 1        | ТБ на уроках. Основы кроссового бега.  | 1                |                       |                        |   |
| 2        | Продолжительная ходьба (20 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.                                 | 1                |                       |                        |   |
| 3        | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.(т) Правила игры в волейбол.  | 1                |                       |                        |   |
| 4        | Бег по виражу.   | 1                |                       |                        |   |
| 5        | Ходьба «змейкой»; с различным положением туловища(наклон, присев).   | 1                |                       |                        |   |
| 6        | Прыжки со скакалкой 2мин. Волейбол- правила и обязанности игроков  | 1                |                       |                        |   |
| 7        | Метание м/мячей в цель из положения лежа.  | 1                |                       |                        |   |
| 8        | Бег с ускорением на время (40м).   | 1                |                       |                        |   |
| 9        | Кроссовый бег на 500 м. Волейбол- техника игры в волейбол.   | 1                |                       |                        |   |
| 10       | Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см.  | 1                |                       |                        |   |
| 11       | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Волейбол- предупреждение травматизма. Волейбол- верхняя передача мяча | 1                |                       |                        |   |
| 12       | Метание м/м на дальность с разбега. Игра-  | 1                |                       |                        |   |
| 13       | Бег с ускорением на время (60м). Волейбол.   | 1                |                       |                        |   |
| 14       | Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель. Волейбол.   | 1                |                       |                        |   |
| 15       | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Кроссовый бег на 1000 м. Игра.                                     | 1                |                       |                        |   |
| 16       | Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами.  | 1                |                       |                        |   |
| 17       | Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне. Волейбол-повторение правил игры.  | 1                |                       |                        |   |
| 18       | Размыкание уступами по счету. ОР и корригирующие упражнения без предметов.   | 1                |                       |                        |   |
| 19       | Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена. Волейбол.                 | 1                |                       |                        |   |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 20 | Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!».ОР с гимнастическими палками.   | 1 |  |  |  |
| 21 | Ходьба «змейкой», противходом; по ориентирам. Передача набивного мяча над головой в колонне. Пионербол.                             | 1 |  |  |  |
| 22 | ОРУ со скакалками. Простейшие сочетания танцевальных шагов. Пионербол.  | 1 |  |  |  |
| 23 | Сгибание и поднятие ног в вися поочередно и одновременно. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.                          | 1 |  |  |  |
| 24 | Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.     | 1 |  |  |  |
| 25 | Понятие о двух шереножном строе, флангах, дистанции. Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке. Волейбол.          | 1 |  |  |  |
| 26 | Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Волейбол.  | 1 |  |  |  |
| 27 | ОР с набивными мячами. Наклоны к ноге, поставленной на высоте бедер.  | 1 |  |  |  |
| 28 | Подтягивание в вися на гимнастической стенке (на результат). Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.             | 1 |  |  |  |
| 29 | Бег по коридору шир.10-15 см. Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Пионербол.                                     | 1 |  |  |  |
| 30 | Расхождение вдвоем при встречи переступанием через партнера. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов. | 1 |  |  |  |
| 31 | Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Пионербол. | 1 |  |  |  |
| 32 | Прохождение расстояния до 7м от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения.                                      | 1 |  |  |  |
| 33 | Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.(т) Совершенствование двухшажного хода.                                 | 1 |  |  |  |
| 34 | Одновременный одношажный ход.   | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | Игры на лыжах.  |   |  |  |  |
| 35 | Совершенствование торможения «плугом». Лыжные эстафеты на круге 400 м.  | 1 |  |  |  |
| 36 | Правила соревнований.(т)<br>Одновременный одношажный ход.   | 1 |  |  |  |
| 37 | Совершенствование двухшажного хода.   | 1 |  |  |  |
| 38 | Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах.  | 1 |  |  |  |
| 39 | Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.   | 1 |  |  |  |
| 40 | Подъем «полулесенкой».  | 1 |  |  |  |
| 41 | Лыжные эстафеты на круге 300м.  | 1 |  |  |  |
| 42 | Одновременный одношажный ход.<br>Игры на лыжах.   | 1 |  |  |  |
| 43 | Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200м.  | 1 |  |  |  |
| 44 | Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).   | 1 |  |  |  |
| 45 | Отработка навыков перелезания через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега. Баскетбол.                | 1 |  |  |  |
| 46 | Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Баскетбол.  | 1 |  |  |  |
| 47 | Баскетбол- основные правила игры.   | 1 |  |  |  |
| 48 | Отработка навыков перелезания через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением прыжков, равновесия. Баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 49 | Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Баскетбол.  | 1 |  |  |  |
| 50 | Баскетбол- штрафные броски.   | 1 |  |  |  |
| 51 | Отработка техники игры в баскетбол.   | 1 |  |  |  |
| 52 | Баскетбол-учебная игра .  | 1 |  |  |  |
| 53 | Отработка навыков медленного бега. Коррекционные игры.  | 1 |  |  |  |
| 54 | Встречная эстафета.   | 1 |  |  |  |
| 55 | Отработка навыков бега на скорость 60м.   | 1 |  |  |  |
| 56 | Многоскоки с места и с разбега на результат. Игры с элементами ОРУ.   | 1 |  |  |  |
| 57 | Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.  | 1 |  |  |  |
| 58 | Отработка техники прыжков в длину. Коррекционные игры.  | 1 |  |  |  |

|  |   |           |          |          |  |
|--|---|-----------|----------|----------|--|
| 59   | Отработка навыков бега на скорость 100 м.               | 1         |          |          |  |
| 60   | Совершенствование техники метания м/м в цель .          | 1         |          |          |  |
| 61   | Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо      | 1         |          |          |  |
| 62   | Игры с элементами ОРУ.                                  | 1         |          |          |  |
| 63   | Отработка техники прыжков в высоту. Коррекционные игры. | 1         |          |          |  |
| 64   | Совершенствование техники метания м/м на дальность.     | 1         |          |          |  |
| 65   | Игры с элементами ОРУ.                                  | 1         |          |          |  |
| 66   | Промежуточная контрольная работа                        | 1         | 1        |          |  |
| 67   | Игры с элементами баскетбола.                           | 1         |          |          |  |
| 68   | Игры с элементами волейбола                             | 1         |          |          |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>68</b> | <b>1</b> | <b>0</b> |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-9 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.*

Физическая культура. 5-9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5-9 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.*

Физическая культура. 5-9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
- <https://uchi.ru>