

## **Аннотация к адаптированной рабочей программе по физической культуре 7 класс**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования (далее — АООП ООО) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с учебным планом учреждения

Адаптированная рабочая программа составлена для обучающегося с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), занимающихся инклюзивно в основной общеобразовательной школе, разработана на основе рабочей программы основного общего образования по Физической культуре.

Новизна адаптированной рабочей программы в 7 классе обучающихся с умственной отсталостью заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 102 часа: в 7 классе – 3 часа в неделю).

Приложение: Рабочая адаптированная программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для обучающихся 7 класса.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КЕМЧУГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА АНДРЕЕВИЧА ХЛЕБНИКОВА»

РАССМОТРЕНО

педсоветом

\_\_\_\_\_

Протокол № 7 от «30» 08 .20233 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_

Мерзлякова Н. Б.  
от «30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора школы

\_\_\_\_\_

Вильток Е.В  
Приказ № 81 от «31» 08 .2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**

для обучающихся 7 класса

Разработчик: учитель физической культуры  
Данильчук М.В

**с.Жуковка 2023**

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **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, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

• В области физической культуры: владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию, включающую стойку на лопатках, полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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;
- 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**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие



на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные результаты**, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в

зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## Содержание учебного предмета

**По разделу «Знания о физической культуре» (процессе урока) -** История физической культуры – Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**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. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

***Лёгкая атлетика 25 час***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Гимнастика (14 часов) и коррекционно-развивающие игры (7 часов) – 21 час.**

Развитие гибкости, координации движений, силы. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

**Лыжная подготовка (23 часа)** Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

***Спортивные игры 21 часа***

**Баскетбол 16 часов** Владение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча, ловля и передача двумя руками. Бросок мяча одной рукой с места и в движении. Комбинации основных элементов. Учебная игра по упрощённым правилам.

**Волейбол 5 часов** Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча двумя руками над собой, приём- передача мяча сверху, снизу. Поддачи мяча. Игра по упрощённым правилам.

## Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Дата
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Игра «Перемена мест».	
2.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Будь внимателен», «Слушай сигнал»	
3.	Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игра «В горизонтальную мишень»	
4.	Бег с низкого старта с укреплением 40 м X 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу. РК. Достижения Магнитогорских легкоатлетов в соревнованиях различного уровня.	
5.	Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего».	
6.	Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше».	
7.	Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат.	
8.	Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность Беседа: «Основные части тела».	
9.	Игры с элементами прыжков: «Не задень веревку», «Поймай мяч»».	
10.	Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа.	
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение ног и рук в полете. Бег 30м из различных положений – старт.	
12.	Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность.	
13.	Игры с элементами метания предметов «В четыре стойки», «Ловкие меткие».	
14.	Кросс 1000м – 500м. прыжок в длину с разбега на результат.	
<b>Гимнастика (14 часов) и коррекционно-развивающие игры (7часов) – 21 час.</b>		
15.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.	
16.	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Ловкие и меткие».	
17.	Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения. Лазание по канату и гимнастической скамейке.	
18.	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Узнай, кто это был».	
19.	Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке. РК. Спецолимпийцы по гимнастике, призеры, участники соревнований.	
20.	Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические	

	упражнения.	
21.	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок, согнув ноги через козла.	
22.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу»	
23.	Передвижения в вися на гимнастической стенке, подтягивание в вися на гимнастической стенке. Опорный прыжок – ноги врозь через козла.	
24.	Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противоходом. Лазание по канату в три приема на скорость.	
25.	Корректирующие упражнения со скакалкой. Равновесие на низком бревне	
26.	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Сохрани стойку»	
27.	Акробатические упражнения (элементы). Равновесие на бревне.	
28.	Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелазанием под них.	
29.	Игра на развитие выносливости. Эстафеты линейные и по кругу.	
30.	Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла. Упражнения у гимнастической стенке.	
31.	Упражнения на осанку. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне. Акробатические упражнения (связки). РК. РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.	
32.	Игра на развитие силы с набивными мячами «Смелые, сильные, ловкие»	
33.	Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок.	
34.	Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания.	
35.	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».	
36.	Игры на развитие быстроты. Эстафеты с передачей мячей.	
37.	Упражнения на коррекцию правильной осанки. Дыхательные упражнения.	
<b>Лыжная подготовка (23 часа)</b>		
38.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
39.	Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом».	
40.	Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук, с гимнастическими палками.	
41.	Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений)	
42.	Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель».	
43.	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Игры на развитие гибкости «Передача набивных мячей».	

44.	Одновременный одношажный ход и двухшажный ход на дистанции 2 км.	
45.	Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом.	
46.	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Кто впереди», «Догони ведущего»	
47.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400м. РК. Участие спецолимпийцев школы в лыжных соревнованиях.	
48.	Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпе(5-6 повторений)	
49.	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Перебросить в круг». Упражнения на расслабление «Волшебный коврик»	
50.	Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе.	
51.	Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход.	
52.	Одновременный двухшажный ход на отрезках 60 м (5 повторений). Игра «Подбери флажок».	
53.	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия « Тропа коррекции»	
54.	Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом»	
55.	Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов.	
56.	Преодоление дистанции 2 км, 3 км.	
57.	Комплекс упражнений на растягивание. Игра «Сохрани стойку»	
58.	Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».	
59.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой»	
60.	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Мяч над веревкой».	
<b>Волейбол (5 часа)</b>		
61.	Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте.	
62.	Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе».	
63.	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе».	
64.	Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания "Будь внимателен". Упражнения по коррекции правильной осанки «Сохрани позу» с гимнастическими палками.	
65.	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером после перемещения. Учебная игра в волейбол.	
<b>Баскетбол (16 часов)</b>		
66.	Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения. Игра «Встречные эстафеты Беседа: «Самоконтроль и его приёмы».	
67.	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Ловкие и меткие».	

68.	Повороты на месте вперед, назад. Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча. Игра «Встречные эстафеты».	
69.	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание: «Не ошибись»	
70.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и режима бега. Броски мяча в корзину от плеча после остановки.	
71.	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Узнай, кто это был».	
72.	Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра «Точная передача». РК. Участие баскетболистов школы в соревнованиях различного уровня.	
73.	Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления, передача. Игра « Встречные эстафеты».	
74.	Коррекционные игры на развитие физических качеств – ловкости: «Ловкие и меткие».	
75.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам (двойкам, тройкам, командой)	
76.	Основные правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол двусторонняя по упрощенным правилам.	
77.	Основные правила игры в баскетбол. Бег с изменением направления и скоростью движения. РК. Спортивные сооружения в городе.	
78.	Остановка прыжком, поворотом. Повороты в движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди.	
79.	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Догони ведущего» Упражнения на профилактику плоскостопия «Тропа коррекции»	
80.	Сочетание приемов ведения мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение и остановка – поворот - передача мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	
81.	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Один за всех и все за одного". Р.К.Герои российского спорта.	
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>		
82.	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Мяч капитану".	
83.	Продолжительная ходьба (20 мин) в различном темпе. Метание набивного мяча 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	
84.	Переменный бег 5 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат.	
85.	Толкание набивного мяча 2-3- кг с места на дальность. Кросс 500-1000м.	
86.	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги – на результат. Метание малого мяча из положения лежа.	
87.	Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости "Стрелки". Расслабляющие упражнения.	
88.	Ускорение на время 60 м . прыжок в длину, согнув ноги – на	

	результат.	
89.	Метание мяча на дальность. Бег с препятствием 80м.	
90.	Встречные эстафеты.Русские национальные игры.	
91.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в цель	
92.	Урок – соревнование полоса препятствий: бег 30м., метание мяча на дальность, прыжок в длину с места	
93.	Подвижные игры с элементами метания, прыжков.	
94.	Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча.	
95.	Игры с элементами прыжков, метание, бега.	
100	Русские национальные игры.	
101	Урок-весёлые старты	
102	Контрольный урок	

### Список литературы:

#### *Учебно-методическое обеспечение:*

1. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5-7 клас-сах, Барков В.А., 2014;
2. Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П., 2017;
3. Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., 2013;
4. Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2009;
5. Физическая культура, 7 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., РожковаА.Е., Копейка С.М., 2018;
6. Физическая культура, Подвижные игры, 5-8 классы, Федорова Н.А., 2016;
7. Физическое воспитание, Учебное пособие для 7-9 класса школ общего среднего образования, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.;

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
3. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
4. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре,



упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

5. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

6. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

7. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

8. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

