

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Степняковская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

\_\_\_\_\_ Манкевич Л.М.

Протокол № 01

от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Крапивка Т.В.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Крапива Л.П.

Приказ №054-ОД

от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «физическая культура» для учащихся 7 класса

с нарушением интеллектуального развития

(легкая умственная отсталость)

на 2023- 2024 учебный год

Уровень программы: адаптированная программа

**Учитель: Назарова К.Р.**

**Степняки, 2023 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

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

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к преподаванию предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слепых обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;

Преодоление указанных трудностей должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе специально организованной коррекционной работы.

## **Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;
- формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов);
- развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой;
- воспитание гармонически развитой личности;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формирование адекватной оценки своих физических возможностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

- формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся.

### **. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 7 классе по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в составляет 68 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Знания о физической культуре.**

Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях

технической подготовкой.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти).

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование (*двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы – слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя*).**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», с высоты, через препятствие шагом Прыжок с места с доставанием подвешенного мяча над головой, рукой. Ознакомление с прыжком способом «перешагивание» и тройным прыжком. Прыжки с места через гимнастическую скамейку.

*Модуль «гимнастика».* Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок

вперед (строго по медицинским показаниям). Лазание по канату и качание на нем при захвате каната руками и ногами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Спрыгивание и соскоки с гимнастического бревна. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.

*Модуль «зимние виды спорта».* Совершенствование навыка самостоятельного прикрепления и снятия лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м. Повороты: «переступанием» на месте.

*Модуль «спортивные игры».* Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами торбола.* Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч).* Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы – слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя).**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах,

гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). ***Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.*** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений. ***Легкая атлетика.*** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Подвижные

и спортивные игры, эстафеты. *Лыжные гонки. Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах на лыжах, преодоление небольших трамплинов. *Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий



в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудо-

дования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты.**

#### **Универсальные учебные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные учебные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Специальные метапредметные результаты:**

- использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять пространственную и социально-бытовую ориентировку, обладать мобильностью;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

## **Предметные результаты.**

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
- достигать возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
  - повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);
  - получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта;
  - воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, смелость), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;
  - воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, 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, 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного

анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

#### Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (68ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<b><i>История физической культуры</i></b>		
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1 В процессе урока	Знать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;
<b><i>Физическая культура человека</i></b>		
Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	В процессе урока	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена.	В процессе урока	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.



Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах;
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		
<i>Лёгкая атлетика</i>	15	
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча		Изучить историю легкой атлетики; выполнять технику беговых упражнений; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжковых; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты; оказывать помощь и в подготовке мест проведения занятий
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	
Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки		Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; знать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости,

		<p>скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p>
<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	21	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p>		<p>Изучить историю лыжного спорта;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>выполнять технику изучаемых лыжных ходов;</p> <p>знать правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<b><i>Спортивные игры</i></b>	17	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Футбол</p> <p>Волейбол</p>		<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий,</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
<b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;

**Календарно-тематическое планирование 7 класс  
Адаптивная физкультура-68часов.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			по плану	По факту
	<b>Легкая атлетика (12ч.)</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1	04.09	
2.	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1	05.09	
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1	11.09	
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1	12.09	
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин	1	18.09	
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1	19.09	
7.	Эстафетный бег(100м) по кругу Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1	25.09	
8.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1	26.09	
9.	Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1	02.10	
10.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1	03.10	
11.	Развитие выносливости. Бег 1000м .Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	09.10	
12.	Бег с ускорением на отрезках 20-40 м.	1	10.10	
	<b>Спортивные игры (5ч.)</b>			
13.	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол	1	16.10	
14.	Правила игры в волейбол и соревнований.	1	17.10	
15.	Передача мяча. ловля и броски.	1	23.10	
16.	Ведение мяча.ОФП		24.10	
17.	Подача мяча. Комплекс упражнений на осанку.	1	07.11	
	<b>Гимнастика (15ч.)</b>			
18.	Упражнение на развитие силы	1	13.11	
19.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1	14.11	

20.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1	20.11	
21.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1	21.11	
22.	Прыжки через скакалку 3 мин	1	27.11	
23.	Прыжки через скакалку 3мин	1	28.11	
24.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1	04.12	
25.	Лазание и перелезание через различные препятствия	1	05.12	
26.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1	11.12	
27.	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1	12.12	
28.	Упражнения в равновесии	1	18.12	
29.	Обучение стойке на руках (с помощью)	1	19.12	
30.	Повторение стойке на руках (с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	25.12	
31.	Обучение перевороту боком(с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	26.12	
32.	Повторение перевороту боком(с помощью) Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1	09.01	
	<b>Лыжная подготовка (21ч.)</b>			
33.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1	15.01	
34.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1	16.01	
35.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	22.01	
36.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	23.01	
37.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1	29.01	
38.	Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1	30.01	
39.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1	05.02	
40.	Торможение «плугом».	1	06.02	
41.	Обучение правильному падению при спуске	1	12.02	
42.	Повторение правильному падению при спуске	1	13.02	
43.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	19.02	
44.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	20.02	

45.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	26.02	
46.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	27.02	
47.	Лыжные эстафеты по кругу	1	04.03	
48.	Лыжные эстафеты по кругу	1	05.03	
49.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1	11.03	
50.	Прохождение дистанции 2 км	1	12.03	
51.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	18.03	
52.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	19.03	
	<b>Спортивные игры (14ч.)</b>			
53.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1	1.04	
54.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче	1	02.04	
55.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1	08.04	
56.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	09.04	
57.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	15.04	
58.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	16.04	
59.	Штрафные броски. Учебная игра.	1	22.04	
60.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	23.04	
61.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	06.05	
62.	Остановка шагом. Обучение вырыванию, выбиванию мяча Учебная игра	1	07.05	
63.	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1	13.05	
64.	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1	14.05	
65.	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1	20.05	
	<b>Легкая атлетика (3ч.)</b>			
66.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1	21.05	
67.	Подъем туловища из положения лежа, руки вис (д).за головой за 30 сек Подтягивание (м),	1	27.05	
68.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	28.05	