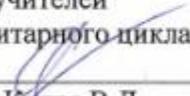


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЧОУ «Лотос»

РАССМОТРЕНО  
МО учителей  
Гуманитарного цикла

  
Кудря В.Д.  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

  
Карпова Н.И.  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 7а класса

г. Москва 2023-2024

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2018).

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Дополнения к АООП ООО с задержкой психического развития на 2022-2023 учебный год (приказот 30.08.2022 г. №127/5-ОД ).
3. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом РФ 05.07.2021 №64101).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 245 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
6. Приказ от 23.12.2020г. №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. №245».
7. Письмо министерства образования и науки РФ от 11.03.2016г. №ВК – 452/07 «О введении ФГОС ОВЗ».
8. Письмо Минпросвещения России от 20.02.2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».
9. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы(Утверждена Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 24 декабря 2018 г. №ПК-1вн);
10. Авторская программа В.И.Ляха (2018г).

В соответствии с Концепцией структуры и содержания в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физическая природа, но и активно развиваются сознание, мышление, творчество и самостоятельность.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

### **Цель и задачи воспитания**

В соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
  - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
  - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
  - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
  - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
  - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
  - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
  - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
  - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимно-поддерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Место физической культуры в учебном плане. Учебно – методические пособия:

1. Учебник: Лях В.И. «Физическая культура 8 класса». Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2018 год.
2. Лях В. И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11

классов. – М.: Просвещение, 2021г.

3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для образовательных организаций обучающихся по ФГОС ООО и авторской рабочей программы «Физическая культура» 5-9 классы, авт. В.И. Лях, предметной линии учебников М.Я. Виленского; В.И. Ляха. - М., Просвещение, 2016 г.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной.**

Освоение **базовых основ** Адаптивной физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика с ОВЗ. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

**Вариативная часть** Адаптивной физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов. Включает в себя программный материал в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психоэмоционального состояния учащихся с ОВЗ.

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

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

Структурно программа состоит из трёх учебных разделов: *теоретического, практического и контрольно-оценочного*, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание **теоретического раздела** соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание **практического раздела** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные игры, двигательные действия из видов спорта. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа для учащихся 7-ых классов с ОВЗ основывается на базовых видах спорта. Они представлены темами «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжные гонки». При этом в содержание каждой темы включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта. При отсутствии условий для проведения раздела «Лыжная подготовка», часы заменяются на разделы «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры». В связи с тем, что в школе отсутствует зал с универсальными гимнастическими снарядами, упражнения на гимнастических снарядах в разделе «Гимнастика» заменены элементами той же направленности на нестандартном гимнастическом оборудовании. Эти упражнения также обеспечивают развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков, способствующих гармоническому физическому развитию учащихся с ОВЗ.

**В контрольно-оценочном** разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого ученика.

Исходя из сказанного, результатами физического воспитания учащихся являются знание, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей.

### 1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Адаптивная физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

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.

## **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен).

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

## **3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы. Ритмическая гимнастика (комплекс общеразвивающих упражнений под музыку). Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации в равновесии на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения в висах и упорах (мальчики и девочки).

### ***Особенности работы с учащимися ОВЗ на гимнастике.***

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Необходимо выполнять физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, малые и большие обручи и скакалки. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **Особенности работы с учащимися ОВЗ на лёгкой атлетике.**

Занятия легкой атлетикой помогают формированию у детей с ОВЗ таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции, так как и детей есть затруднения в формировании ФК.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

#### **Спортивные игры.**

Подвижные игры с элементами спортивных игр. *Баскетбол.* Игра по упрощённым правилам. *Волейбол.* Игра по упрощённым правилам.

Благодаря играм у детей с ОВЗ развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Двигательные нарушения у детей с ОВЗ – составная часть ведущего дефекта. У таких детей отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координация и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации; двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая слабость и не редко нарушение здоровья;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции;
- они с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге; при ходьбе по прямой, или прочерченной линии на полу;
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся ОВЗ имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учебно-воспитательный процесс для детей с ОВЗ предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

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

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

#### ***В области гражданской идентичности и патриотизма:***

- 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 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование ответственного отношения к учению;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, 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».
- Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:
- ***В области нравственной культуры:***
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ***В области трудовой культуры:***
- 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;
- ***В области экологического образования:***
- формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях, необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде,
- формирование основ экологической грамотности и экологического мышления, ценностного отношения к природе и жизни,
- формирование умений анализировать и планировать экологически безопасное поведение в целях сбережения здоровья и окружающей среды.
- ***В области научно-познавательного образования:***
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- ***В области коммуникативной культуры:***
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

- ***В области физической культуры:***

- — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10(15) мин (мальчики) и до 6(10) мин (девочки) в зависимости от сложности заболевания учащихся с ОВЗ; совершать прыжок в длину с места;
- — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); 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 движущейся цели с 10—12 м;
- — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из пяти элементов; выполнять акробатическую комбинацию, включающую перекаты боком; кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, кувырок вперёд и назад в полу шпагат(дев) в стойку ноги врозь (мал), «мост» (девочки); упражнения в висах и упорах; упражнения в равновесии.
- — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- по возможности демонстрировать результаты среднего уровня 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 способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень формирования качественных универсальных способностей учащихся с ОВЗ, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Адаптивная физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Овладение универсальными познавательными действиями:**

##### ***1) базовые логические действия:***

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

##### ***2) базовые исследовательские действия:***

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; — анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

### **3) работа с информацией:**

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

#### **1) общение:**

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

#### **1)самоорганизация:**

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

#### **2) самоконтроль:**

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

#### **3) принятие себя и других:**

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс 2 ч в неделю

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Возможность использования ЭОР и ЦОР	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		<b>7 часов</b>		
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>		<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p>	<p><a href="http://sportmen.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html">http://sportmen.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a></p>	<p>Знают историю возникновения и формирования физической культуры. Могут рассказать об Олимпийских играх древности, раскрывают содержание и правила соревнований. Объясняют смысл символики и ритуалов, Олимпийских игр, а также роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>
<p>Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>		<p><i>Познай себя</i> Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Физическое самовоспитание.</p>	<p><a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a></p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>		<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.</p>	<p><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a></p>	<p>Могут раскрыть понятие здорового образа жизни. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль		<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.		<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>	В парах с одноклассниками страхуют. Выполняют простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>				
<b>Лёгкая атлетика 15 часов</b>				
<b>Беговые упражнения</b>		<i>Овладение техникой спринтерского бега</i>  История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>	Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, могут контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.
		<i>Овладение техникой длительного бега.</i>  Бег в равномерном темпе: мальчики до 15 мин, девочки до 10 мин. Бег на 1500 м		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений.
<b>Прыжковые упражнения</b>		<i>Овладение техникой прыжка в длину с места</i>  Прыжки в длину с места	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей.
<b>Метание малого мяча</b>		<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча на дальность с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность.	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>  <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

<b>Развитие выносливости</b>		Кросс до 15 мин, бег на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>		Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<b>Развитие скоростных способностей</b>		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
<b>Знания о физической культуре</b>		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
<b>Овладение организаторскими умениями.</b>		Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в проведении соревнований и в подготовке места проведения занятий.		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
<b>Гимнастика с элементами акробатики 7 часов</b>				
<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</b>		История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-</a>	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают виды гимнастики. Осваивают правила техники безопасности и страховки во время

			<a href="http://uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>	занятий физическими упражнениями.
<b>Организующие команды и приёмы.</b>		<i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b>		<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>	Описывают технику общеразвивающих упражнений без предметов. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b>		<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и малым мячом, палкой, скакалкой. Девочки: с обручами, мячами, скакалкой, палками, лентой.	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
<b>Упражнения в висах и упорах на перекладине (при гимнастической стенке).</b>		<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: повторение пройденного материала.	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>	Описывают технику упражнений в висах и упорах. Схематично составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
<b>Акробатические упражнения и комбинации</b>		<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; Девочки: кувырок назад в полу шпагат.	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

<b>Развитие координационных способностей</b>		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>		Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>		Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<b>Развитие гибкости</b>		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>	Используют данные упражнения для развития гибкости.
<b>Знания о физической культуре</b>		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
<b>Овладение организаторскими умениями</b>		Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол 13 часов</b>				

<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b></p>		<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p><a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a> <a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a></p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>		<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b></p>		<p>Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила т.б.</p>
<p><b>Овладение техникой бросков мяча</b></p>		<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).</p>	<p><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты</b></p>		<p>Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча</p>	<p><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, в процессе игровой Деятельности.
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, в процессе игровой Деятельности.
<b>Освоение тактики игры</b>		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>  <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Волейбол</b>				
<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b>		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>		Передача мяча сверху двумя руками на месте и	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

		после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	kritie_uroki/	самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
<b>Развитие координационных способностей</b>		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2,	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
<b>Развитие выносливости</b>		Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 10 с до 12 мин	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>		Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<b>Волейбол 18</b>				
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки То же через сетку.	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, Взаимодействуют со сверстниками в

<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача.	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/B">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/B</a>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения.	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Знания о спортивной игре</b>		Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зона и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).		Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.
<b>Овладение организаторскими умениями</b>		Проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, подготовка места проведения игры.		Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям. Осуществляют помощь в судействе, подготовке мест проведения игры.
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей 6 часов</b>				
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>		<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>	Выполняют специально подобранные контрольные упражнения.
<b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.</b>		<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.	<a href="http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/">http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/</a>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.

		Упражнения для ног и тазобедренных Суставов.		
		<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц Туловища.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
		<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
		<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.
		<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
<b>Итого 68 часов</b>				

## Поурочное планирование

7 класс

№ п/п	№ Раздела, урока	Наименование раздела	Наименование темы	Дата проведения урока по плану	Дата проведения урока по факту	Домашнее задание
<b>1. Модуль «Знания о физической культуре»</b>						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре.	Истоки развития Олимпизма в России, Олимпийское движение в СССР и современной России.	05.09		
2	1.2		Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями, комплекс упражнений Направленности.	06.09		
<b>2. Модуль «Способы самостоятельной деятельности»</b>						

3	2.1	Самостоятельные занятия	Составление дневника физической культуры, физическая подготовка человека, комплекс упражнений различной направленности.	12.09		
4	2.2		Комплекс утренней гимнастики.	13.09		
5	2.3		Упражнения, направленные на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата.	19.09		
<b>3. Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>						
6	3.1	<b>Формы закаливания</b>	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах, комплекс упражнений различной направленности.	20.09		
7	3.2		Основы здорового образа жизни. Питание, сон, физкультура.	26.09		
8	3.3	<b>Зачет №1</b>	Основы знаний.	27.09		
<b>4. Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>						
9	4.1	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением на 30 метров.	03.10		
10	4.2		Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции 3х60 метров. Ранее разученные беговые упражнения.	04.10		
11	4.3		Беговые упражнения. Правила развития скоростных качеств. Бег 30 м, 60 метров. Подтягивание.	10.10		
12	4.4	Прыжки	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки.	11.10		
13	4.5		Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	17.10		
14	4.6		Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	18.10		
15	4.7		Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	24.10		
16	4.8	Метание	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	25.10		
17	4.9		Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	07.11		
18	4.10		Бег на средние дистанции. 2х300 метров. Упражнения на развитие силовой выносливости.	08.11		
19	4.11		Бег 2000 метров без учета времени. Упражнения на развитие гибкости.	14.11		
20	4.12	<b>Зачет №2</b>	Беговые упражнения. Метание.	15.11		
<b>5. Модуль «Спортивные игры»</b>						
21	5.1	<b>Футбол</b>	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	21.11		

22	5.2	Техника владения мячом. Ведение , удары.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	22.11		
23	5.3		Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по катящемуся мячу с разбега.	28.11		
24	5.4		Техника ведения мяча. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	29.11		
25	5.5	Повторный инструктаж по ТБ.	Техника ударов по воротам. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	05.12		
26	5.6	Техника владения мячом. Ведение, удары.	Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.	06.12		
27	5.7		Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.	12.12		
28	5.8		Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.	13.12		
29	5.9		Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.	19.12		
30	5.10	<b>Зачет №3</b>	Техника владения мячом.	20.12		
31	5.11	<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по ТБ баскетбол. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости.	26.12		
32	5.12	Техника владения мячом. Броски, ловля.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	27.12		
33	5.13		Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	09.01		
34	5.14		Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	10.01		
35	5.15	Передача мяча.	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	16.01		
36	5.16		Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	17.01		
37	5.17		Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на	23.01		

			месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.			
38	5.18		Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	24.01		
39	5.19		Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	30.01		
40	5.20	<b>Зачет №4</b>	Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	31.01		
41	5.21	<b>Волейбол</b> Стойки перемещения.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с без опорной ногой.	06.02		
42	5.22	Взаимодействие с партнером.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку.	07.02		
43	5.23		Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	13.02		
44	5.24	Повторный инструктаж по ТБ.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой.	14.02		
45	5.25	Подача мяча.	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча.	20.02		
46	5.26		Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием	21.02		

			мяча партнером.			
47	5.27	Взаимодействие с партнером.	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	27.02		
48	5.28		Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	28.02		
49	5.29		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	05.03		
50	5.30		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	06.03		
51	5.31	<b>Зачет №5</b>	Игровые задания.	12.03		
<b>6. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</b>						
52	6.1	Специальные упражнения	Инструктаж ТБ по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	13.03		
53	6.2	Кувырки	Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полу-шпагат. Упражнения на гибкость.	19.03		
54	6.3		Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	20.03		
55	6.4		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	02.04		
56	6.5	Висы и упоры	Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в виси ( высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок	03.04		
57	6.6		Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	09.04		
58	6.7		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	10.04		
59	6.8		Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	16.04		
60	6.9	Опорный прыжок	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги	17.04		

			врозь.			
61	6.10		Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	23.04		
62	6.11	<b>Зачет №6</b>	Комбинация из ранее изученных упражнений.	24.04		
<b>7. Модуль «Спорт»</b>						
63	7.1	<b>Лапта</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту	30.04		
64	7.2		Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации.	07.05		
65	7.3	Владение мячом и битой	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении.	08.05		
66	7.4		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча.	14.05		
67	7.5		Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы.	15.05		
68	7.6		Удары сверху. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	21.05		