

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской

области Пышминский городской округ

МБОУ ПГО "Четкаринская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

[Е.В. Кривоногова]
Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

[Н. В. Лепихина]
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

[Е. В. Кривоногова]
Приказ №84/1 от «1»
сентября 2023 г.

АДАптированная рабочая программа

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 6 -7 класса

с. Четкарينو 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу адаптированной рабочей программы обучающихся с умственной отсталостью составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Учебного плана МБОУ ПГО «Четкаринская СОШ» на 2023/2024 учебный год.

Данная программа будет реализовываться в 6 - 7 классе для детей с умственной отсталостью из расчёта 2 ч в неделю для каждой параллели: 68 ч.

Предмет «Физическая культура» является обязательным учебным курсом. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Данная рабочая программа по адаптивной физической культуре, для обучающихся с задержкой психического развития, направлена на: укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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.

Учебный предмет «Физическая культура» 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, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
 - 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;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные разделы:

1. «Лёгкая атлетика»;
2. «Спортивные игры»;
3. «Гимнастика»;

4. «Лыжная подготовка»;

5. «Теоретическая подготовка».

В основе обучения лежат следующие **принципы**:

-индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

-коррекционная направленность обучения.

Обязательным условием допуска ученика к занятиям является представления им справки о состоянии здоровья (медицинский контроль).

В целях успешного решения вопросов физического воспитания программа предполагает индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, допускается различный подход к оценке результатов учащихся, с учётом прироста их двигательной и технической подготовленности.

Краткие сведения о категории обучающихся

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Коррекционная направленность предмета заключается в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения относятся:

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

Предметные результаты освоения образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе

обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

2. Организация содержания образования.

№	Учебные разделы	6 класс	7 класс
1.	Лёгкая атлетика	29	29
2.	Гимнастика	7	7
3.	Спортивные игры	16	16
4.	Лыжная подготовка	15	15
5	Теория	1	1
6	Итого:	68	68

Форма контроля: тестирование, зачёт контрольные упражнения, педагогический контроль.

Тесты: Определяют уровень развития и динамику двигательных качеств в течение определённого времени.

Зачёт и контрольные упражнения: Определяют уровень овладения учащимися двигательных навыков (техники движений), учебных нормативов.

Педагогический контроль: Предварительный, текущий, периодический, итоговый. Систематический контроль и оценка физической подготовленности учащихся позволяет вести планомерную работу с физически слабыми учащимися.

3. Содержание программы для учащихся 6 класса

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

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

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

Следует при благоприятных погодных условиях проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

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

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.

Спортивные игры. Практический материал.

Коррекционные игры. Баскетбол. Волейбол. Элементы техники владения мячами. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

4.Содержание программы для учащихся 7 класса

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы.

Таковыми предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию 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.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Спортивные игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей (баскетбол, волейбол). Благодаря играм у детей 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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

5.Календарно- тематический план 6 класс

№	Тема урока
1.	Теория. Т. Б. по легкой атлетике, кроссовая подготовка.
2.	Кроссовая подготовка, ускорения 30 – 60 м (зачет 30,60 м)
3.	Кроссовая подготовка, эстафетный бег, ускорения 60 м (зачет 4x9 м).
4.	Теория. Эстафетный бег. Совершенствование прыжков с разбега (зачет подтягивание)(зачет прыжок с места)
5.	Кроссовая подготовка 1500 м. Обучение метанию малого мяча. (зачет наклоны)

6.	Метание малого мяча. Кроссовая подготовка (зачет бег 1000м)
7.	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча (зачет).
8.	Кроссовая подготовка 1500 м (зачет прыжок с разбега)
9.	Кроссовая подготовка – 4 мин. (зачет подтягивания)
10.	Кроссовая подготовка – 5 мин. (зачет поднимание туловища 1 мин)
11.	Кроссовая подготовка – 6 мин. (зачет отжимания в упоре лежа)
12.	Кроссовая подготовка – 7 мин. (зачет прыжки на скакалке 25сек)
13	Кроссовая подготовка – 8 мин. (зачет бег 2000 м)
14	Бег с преодолением препятствий.
15	Полоса препятствий.
16	Теория. Т. Б. по гимнастике, акробатика, кувырки.
17	Обучение акробатических упражнений 2 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, стойка на голове, «Ласточка».
18.	Обучение, упражнения на перекладине, акробатика.
19	Совершенствование акробатики,
20.	Совершенствование элементов акробатики
21.	Совершенствование элементов акробатики
22.	Совершенствование элементов акробатики (зачет акробатика)
23	Теория. Т. Б. по волейболу, приемы и передачи в парах.
24	Обучение передачи мяча сверху в парах с перемещением, стойка игрока, учебная игра «Волейбол».
25	Совершенствование верхней передачи мяча в парах с перемещением. Прием мяча снизу на месте учебная игра.
26	Совершенствование передачи мяча в парах, верхний прием мяча нижний в парах, учебная игра по упрощенным правилам.
27	Передачи в парах с перемещением (зачет)
28	(Зачет) Прием мяча двумя руками снизу на месте. Совершенствование передачи с перемещением, учебная игра.
29	Нижняя прямая подача, прием и передача мяча в парах сверху
30	Совершенствование приемов снизу передачи сверху, уч. игра.
31	Теория. Т. Б. По лыжной подготовке. Обучение попеременно 2 - шажный ход.
32	Совершенствование попеременно 2- ухшажного хода. Обучение подъем в гору скользящим шагом.
33	Совершенствование попеременно 2 -ухшажного хода.Обучение одновременно 2-ухшажный ход, бесшажный ход, бег до 2 км.
34	Совершенствование одновременно 2- ухшажного хода, совершенствование бесшажного хода, бег до 2 км.
35	Совершенствование бесшажного хода, подъемы в гору «елочкой», бесшажный ход, спуск с горки. Теория.
36	Совершенствование подъемов и спусков, торможений «плугом». Совершенствование одновременный одношажный ход.
37	Совершенствование одновременно 2 – ухшажного хода и

	бесшажный ход. Повороты, торможения, бег до 2 км.
38	Совершенствование попеременного и одновременного ходов. Совершенствование торможения и поворот упоров, бег на время на 2 км. (зачет)
39	Теория, попеременный и одновременные хода, подъем в гору «елочкой», передвижение до 3 км.
40	(Зачет) Одновременно 2 – ухшажный ход и бесшажный ход. Совершенствование торможение упором и поворот, дистанция до 2 км.
41	Бег на время 2 км зачет. Совершенствование торможения и поворот упором.
42	(Зачет) Торможение и поворот упором «Подъем елочкой в гору», дистанция 2 км.
43.	Теория. Баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча от груди и плеча, техника бросков, учебная игра.
44.	Совершенствование остановок, поворотов, передвижение, ловли и передачи от груди, плеча, техника ведения мяча, учебная игра.
45	(Зачет) передачи мяча от груди, от плеча, броски мяча через щит в кольцо, учебная игра.
46	Совершенствование ведения мяча средней стойке, низкой стойке, техника защиты, учебная игра.
47	Совершенствование бросков одной от плеча, двумя от груди, с прохода через щит бросок в кольцо.
48	Позиционное нападение, выполнение штрафного броска Учебная игра
49	Контроль техники: Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек. Взаимодействие двух игроков .
50	Контроль техники: Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек. Взаимодействие двух игроков .
51	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.
53	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.
54	Учить броску мяча по кольцу после ведения.
55	Теория. Т. Б. по легкой атлетике, кроссовая подготовка.
56	Кроссовая подготовка, ускорения 30 – 60 м (зачет 30 м, 60 м.)

57	Кроссовая подготовка, эстафетный бег, (зачет челночный бег 4х9 м).
58	Кроссовая подготовка, стартовый вариант, бег 60 м, обучение прыжкам с разбега (зачет прыжок с места)
59	Теория. Эстафетный бег. Совершенствование прыжков с разбега (зачет подтягивание)
60	Кроссовая подготовка 1500 м. (зачет наклоны)
61	Учет. Прыжок в длину с разбега
62	Метание малого мяча. Кроссовая подготовка (зачет бег 1000м)
63	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча (зачет).
64	Кроссовая подготовка 1500 м (зачет прыжок разбега)
65	Кроссовая подготовка – 4 мин. (зачет подтягивания)
66	Кроссовая подготовка – 5 мин. (зачет поднимание туловища 1 мин)
67	Кроссовая подготовка – 6 мин. (зачет отжимания в упоре лежа)
68	Кроссовая подготовка 2000 м .

6. Календарно - тематический план 7 класс.

№ п/п	Тема
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»
2	Спринтерский бег 30 м Развитие быстроты и внимания.
3	Челночный бег 3 по 10 м. Скоростно-силовая подготовка.
4	Знания о ФК: История легкой атлетики.
5	Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 10-12 мин.
6	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность
8	Тестирование техники метания малого мяча в цель и на дальность
9	Знания о ФК: Закаливание организма. правила гигиены тела.
10	Техника эстафетного бега на 300 м. Кроссовая подготовка.
11	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
12	Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой
13	Техника перемещений игрока. Совершенствование техники ведения мяча в игре футбол.
14	Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. ОФП
15	Правила назначения штрафного удара и его пробивание.
16	Правила игры в футбол. Выполнение техники игры в футбол.
17	Инструктаж техники безопасности на занятиях гимнастикой.

18	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.
19	Перестроения в строю. Акробатика. Кувырок вперед.
20	Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь
21	Бревно. Ходьба в равновесии, прыжок.
22	Знания о ФК: Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
23	Техника положения вис и упоры в висе на перекладине.
24	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».
25	Равновесия. Опорный прыжок «согнув ноги»
26	Акробатика. Опорный прыжок «ноги врозь».
27	Опорный прыжок: выполнение контрольных упражнений.
28	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками
29	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча. Подача.
30	Волейбол. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача.
31	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя боковая подача.
32	Правила игры. Игра в пионербол. Волейбольная подача.
33	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.
34	Попеременный двухшажный ход.
35	Одновременный бесшажный ход
36	Способы ФД: Составление и проведение комплекса упражнений для лыжной подготовки.
37	Скользящий шаг. Поворот переступанием и прыжком.
38	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
39	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.
40	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.
41	Способы ФД: Проведение подвижной игры на лыжах.
42	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах
43	Торможение и поворот «упором»
44	Техника прохождения небольших трамплинов. Прохождение дистанции 2 км

45	Полуконьковый одновременный ход. Развитие выносливости.
46	Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка»
47	Т.Б. на уроках спортивных. Правила игры в волейбол. Комплекс ОРУ с мячом
48	Техника стойки и перемещения игрока.
49	Техника верхней передачи в волейболе.
50	Выполнение техники верхней передачи: подача
51	Выполнение техники верхней передачи: подача
52	Выполнение техники приёма мяча снизу: подача
53	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом.
54	Техника остановки в 2-а шага, ловля – передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине.
55	Освоение техники ведения мяча, передачи 1 и 2 руками. Броски мяча по корзине.
56	Техника владения мячом: вырывание, выбивание мяча; ведение с обводкой. Штрафные броски по кольцу.
57	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам.
58	Выполнение техники контрольных упражнений в игре баскетбол.
59	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.
60	Спринтерского бег на 60 м., челночный бег 3 по 10м.
61	Прыжок в длину с места. Равномерный бег.
62	Метания мяча на дальность. Равномерный бег.
63	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 500 и 800 м. Развитие выносливости.
64	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
65	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
66	Техника спортивной ходьбы до 60 м. Прыжок в длину с разбега.
67	Способы ФД: Составление и проведение комплекса прыжковых упражнений на силу и выносливость.
68	Круговая эстафета. Развитие выносливости.

7.Перечень ключевых слов и словосочетаний.

Раздел «Лёгкая атлетика»:

Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».Бег, прыжки, метание. Кросс. Бег на короткие дистанции. Эстафета. Челночный бег. Беговая дорожка.

Раздел «Спортивные игры»:

Баскетбол: мяч, корзина, площадка. Правила игры. Счёт. Судья. Команда. Капитан. Соревнования. Инструкции по технике безопасности.

Волейбол: Мяч. Сетка. Площадка. Команда. Подача. Приём. Аут. Судья.
Правила игры. Инструкции по технике безопасности.

Раздел «Лыжная подготовка»:

Лыжный инвентарь. Мазь. Температурный режим. Лыжня. Лыжные ходы.
Соревнования. Нагрузка.

Раздел «Гимнастика»:

Акробатика. Общая физическая подготовка. Висы и упоры. Строевые упражнения. Комбинации. Маты. Турники. Гимнастическая скамейка. Скакалки. Гантели. Тренажёры. Набивные мячи.

8. Перечень учебно-методической литературы.

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://user.gto.ru/> РЭШ <https://resh.edu.ru/>