

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
школы-интерната
Протокол от «30 »08. 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора КОУ «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»
от « 31»08. 2023 г. № 381

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

7 Г класс (2 вариант)
на 2023/2024 учебный год

Разработала: Латыпова Г.Р.
учитель по физической культуре

г. Урай, 2023

Пояснительная записка

Рабочая Программа Адаптивного Физического воспитания учащихся 7 класса является продолжением программы подготовительных, 1 – 4х классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре. 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.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся, и введение требований к освоению ими программы коррекционной. 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.

Рабочая программа по Адаптивной физической культуре определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом и составлена на основе.

Нормативно-правовых документов:

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и др.

Рабочая программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа так же реализуется при обучении с применением дистанционных технологий, руководствуясь положением № 108 от 20.03.2020 об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

АООП (II вариант) образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР.

Уставом КОУ «Урайской школы-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Программа по данному предмету сформирована и реализуется на основе рекомендации ФГОС, заключения ПМПК и программно-методических материалов под редакцией И.М. Бгажноковой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ,- Москва «Просвещение» 2011г.

Исходя из психологических особенностей и рекомендаций ПМПК **коррекционная направленность** реализуются в следующих направлениях:

- коррекция недоразвития моторных функций: развитие координации движений рук и ног, фиксации глаз на движениях рук, дифференциация движения пальцев, регуляция мышечных усилий и т.д.;
- коррекция недостатков мыслительной и познавательной деятельности в процессе ориентировки заданий, планирования хода работы и контроля;
- повышение познавательной активности школьников: развитие пространственно- временной ориентировки и представлений, наблюдательности, расширение и активизация словарного запаса и связной речи, внимания и воображения;
- компенсация недоразвития эмоционально- волевой сферы, формирование адекватной реакции на неудачи, побуждение к самостоятельному преодолению трудностей, принятие помощи учителя и т.д.

Целью программы является:

- формирование у обучающихся, воспитанников основ здорового образа жизни, развитие интереса к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Общая характеристика учебного предмета.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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. Упражнения общеразвивающего и корректирующего 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. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. 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 самостоятельный 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, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье 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. Такими предметами могут быть мячи, 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.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные подвижные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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 адаптивной физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по адаптивной физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные подвижные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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 адаптивной физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по адаптивной физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. 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 упражнения.

Строевые упражнения.

выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

Общеразвивающие упражнения.

Акробатические упражнения.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

Прыжок в длину.

Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Спортивные подвижные игры программный материал:

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные;

с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

с бегом на скорость;

с прыжками в высоту, длину;

с метанием мяча на дальность и в цель;

с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола, бочче.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебным планом КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся ограниченными возможностями здоровья», рассчитано:

7 г класс - в год 34 недели в объеме 2 часа в неделю - 68 часов

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Адаптивная Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Система оценки достижения возможных результатов

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Выявление представлений, умений и навыков, обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Правила поведения в бассейне.
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;
7. Что такое спальный мешок, палатка и т.д.

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять команду «Становись!»
2. Строиться в шеренгу, в колонну
3. Держать мячи, обручи
4. Выполнять инструкции и команды учителя
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ
6. Чередовать ходьбу с бегом
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах
8. Метать мячи одной рукой с места
9. Мягко приземляться при прыжках
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае

Учебно – методическое обеспечение

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС (вариант 2)

2. Примерные рабочие программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
3. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
4. Мозговой В.М. Формирование спортивных двигательных умений у умственно отсталых школьников 11 – 16 лет при обучении их гимнастическим упражнениям. – М. 2019
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. - Красноярск, 2009
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 2000
7. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся младших классов вспомогательной школы. – Киев: Радянська школа, 1966
8. Правдов М.А. Уроки физической культуры 1 – 4. Развивающее коррекционное обучение. М.:Илекса, 2009
9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. М.:Учебная литература, 1977
- 10.. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей. Зав. редакцией Воскресенская Г.Н. – М.:Просвещение, 2019
11. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Дмитриев А.А., Жуковин И.Ю. , Веневцев С.И. – М.: Просвещение, 2006.

Календарно-тематическое планирование в 7б классе (68часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол. часов	Дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	факт		
I четверть						
	Основы знаний.					
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1	05.09		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
	Построения, перестроения.					
2	Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом.	1	06.09			Повороты на месте. В движении.
Легкая атлетика	Ходьба.					

3-4	Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	2	12.09 13.09			
	Бег.					
5	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1	19.09		Овладение основами технических действий в выполнении старта, бега, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.	Умение выполнять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге. Специальные беговые упражнения,
6	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1	20.09			
7	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*60 м	1	26.09			
8	Кросс по слабопересеченной местности до 300м.	1	27.09			
	Прыжки.					
9	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1	03.10		Овладевать техникой прыжка в длину с места, с разбега. Устранять ошибки в процессе освоения прыжков	прыжка в длину с места, с разбега.
10	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	04.10			
11	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	10.10			
	Метание.					
12	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	11.10		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность.	метания мяча, набивного мяча на дальность.
13	Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	1	17.10			

	Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа. Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.					
	Спортивные подвижные игры					
14-15	Игры – эстафеты с предметами	2	18.10 24.10		Выполнение правил игры. Уметь применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	выполнение прыжковых упражнений и подвижных игр
16	Игры народов севера	1	25.10			
II четверть						
Гимнастика.	Строевые упражнения.					
17	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики.	1	07.11			
	ОРУ без предметов.					
18	Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1	08.11		уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
19	Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения. Выполнение упражнений на развитие координационных движений.	1	14.11		Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью.	
20	Повторение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	15.11		Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании
	ОРУ с предметами.					
21	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, скакалками.	1	21.11		уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами	
22	Повторение переноски груза и передачи предмета (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические	1	22.11			

	палки).					
	Лазание					
23	Повторение передвижения вправо, влево в вися на гимнастической стенке. Выполнение подтягивания в вися на гимнастической стенке.	1	28.11		Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
	Равновесие.					
24	Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1	29.11			Формирование и совершенствование двигательных навыков.
25	Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1	05.12		Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий.	
	Элементы акробатических упражнений.					
26	Выполнение кувырков вперед, назад. Ранее изученных движений. Стойка на лопатках, мостик из положения лежа, стойка на голове.	1	06.12		Овладеть основами технических действий. Уметь использовать, технические действия.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
27	Простые и сложные висы на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине.	1	12.12			
28	Упражнения на развитие гибкости, полу шпагаты, шпагаты.	1	13.12			
	Опорный прыжок					
29	Прыжки согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла.	1	19.12		Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка	
	Спортивные подвижные игры					
30-31	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы	2	20.12 26.12		Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности,	
32	Игры – эстафеты на элементе игр народов Севера	1	27.12			

					соблюдать правила игры	
III четверть						
33	Инструктаж безопасности при занятиях. Уметь правильно дышать при физических нагрузках. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1	09.01		движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Реакция ожидания в ответ на ситуацию взаимодействия со знакомым взрослым	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
34-35	Повороты туловища вправо (влево). Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	2	10.01 16.01		Поворот головы в сторону.	Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
36	Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1	17.01		Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
37	Умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.	1	23.01			
	Равновесие.					
38	Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1	24.01		Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий	
39	Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1	30.01			
40-41	Различные виды ползанья по скамейке.	2	31.01 06.02		Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании
42-43	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад	2	07.02 13.02			учится стоять на одной ноге, удерживая равновесие с различными положениями рук, затем отталкиваться от пола и приземляться на ту же ногу
44	Броски	1	14.02		переносить 1-2 набивных	Коррекция мелкой моторики,

	среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх, о пол. Различные виды бросков.				мяча общим весом 1,5-2 кг на руках на разные расстояния; переносить различное гимнастическое оборудование (гимнастические скамейки, маты, батут и др.).	согласованности движений
45-46	Броски мяча на дальность.	2	20.02 21.02			Формирование и совершенствование двигательных навыков.
	Спортивные подвижные игры					
47-50	эстафета: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Пройди в ворота». С предметами и без предметов.	4	27.02 28.02 05.03 06.03		Овладеть правилами учебной игры и игровое задание	Умение применять полученные знания, умения и навыки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр
51-54	Игры с элементами игры в хоккей: «Забей в ворота», «Обведи шайбой».	4	12.03 13.03 19.03 20.03			
IV четверть						
Легкая атлетика	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. Коррекционная ходьба.	1	02.04		Понимание роли и значения техники безопасности избегать травматизма на занятиях. Развивать умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции	
55	Бег.					
56	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1	03.04		Развивать физические качества	
57	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1	09.04		Развивать физические качества	техника низкого старта во время бега на короткие дистанции.
	Прыжки.					
58	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1	10.04		Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении.	
59	Выполнение прыжков в движении к	1	16.04			Специальная разминка для прыжков

	баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.					
60	Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	17.04			
	Метание					
61	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	1	23.04		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, в цель.	Метание мяча. Развитие силовых качеств.
62	Метание малого мяча в цель из положения лежа. Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	1	24.04			
	Спортивные подвижные игры					
63-64	«Бочче» - игра по упрощенным правилам.	2	07.05 08.05		Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия	
65-66	Футбол – специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча.	2	14.05 15.05		Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в игре футбол, настольный теннис.	
67-68	Настольный теннис – учебная игра. Виды подачи, тактика в игре.	2	21.05 22.05			
	ИТОГО:	68				