

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шумерлинская средняя общеобразовательная школа»  
Шумерлинского муниципального округа  
Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ШМО гуманитарного цикла

Заместитель директора по

Директор

\_\_\_\_\_ Наумова Т.Н.

УВР \_\_\_\_\_ Толстова В.Н.

\_\_\_\_\_ Соколова Н.Г.

Протокол 1 от «30» августа  
2023 г.

Протокол 1 от «30» августа  
2023 г.

Приказ №112/1 от «01»  
сентября 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа по  
физической культуре для 7 класса**

(Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
2023-2024 учебный год

Составители: Комаров Д.Е.  
Учитель физической культуры

д. Шумерля  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по Физической культуре для 7 класса является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанной на основе ФАООП образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), учебного плана на текущий год, календарного графика. Рабочая программа содержит планируемые результаты, тематическое планирование, тематическое поурочное планирование, УМК. Содержание предмета, подходы к обучению, система оценки находятся в адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ

При составлении тематического и поурочного планирования использованы Методические рекомендации (прописывается своё методическое пособие без года издания)

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
  - овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; – содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие; – развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
  - совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия; – совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни; – совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе Личностные  
результаты:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

**Уровни достижения предметных результатов  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

– Достаточный уровень:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры; – самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и

навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину; – несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об

эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 7 класса:*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 7 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.



1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:  
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

6. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

8. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики		Девочки			
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3

2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см	+5	+8	+12	+6	+11	+16
	ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

## **I. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы. Начиная с 7-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными

видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом  
Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО

## ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 класса

1 – полугодие (32ч)

**Лёгкая атлетика 10 часов**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
1	2	3	4
1	<i><b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b></i>	4	Ходьба различными способами и в разном темпе. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2			Ходьба различными способами и в разном темпе. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
3			Ходьба различными способами и разным темпом. Бег на результат 30м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4			Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5	<i><b>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча</b></i>	4	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
6			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
7			Прыжок в длину с 9-11 шагов беговых. Метание мяча (150 г) на результат с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.
8			Прыжок в длину на результат с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростносиловых качеств
9-10	<i><b>Бег на</b></i>	<i><b>9</b></i>	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Спортивная игра «Лапта».

11-12	<b>Стойки, перемещения, передачи, подача, нападающий удар.</b>	6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.
13-14			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
15			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.
16			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам

### Гимнастика 16 часов

17	<b>Акробатика · Строевые упр. Лазание по канату. Гимнастиче ской стенке.</b>	4	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок в перед в стойку на лопатках (м). Стойка на руках (с помощью). Переворот боком. Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
18			Кувырок в перед в стойку на лопатках (м). Стойка на руках (с помощью). Переворот боком. Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. упр. на гимнастической стенке. ОРУ на месте.
19			Кувырок в перед в стойку на лопатках (м). Стойка на руках (с помощью). Переворот боком. Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. упр. на гимнастической стенке. ОРУ на месте.
20			Кувырок в перед в стойку на лопатках (м). Стойка на руках (с помощью). Переворот боком. Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. упр. на гимнастической стенке. ОРУ на месте.

21	<b>Висы и упоры. (на брусьях, Перекладине). Строевые упражнения</b>	4	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.
22			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.
23			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Подтягивание в висячем положении.
24			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте.
25	<b>Равновесие, Танцевальные шаги на гимнастическом бревне.</b>	4	Т.Б. на гимнастическом бревне. Ходьба на носках приставными шагами. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками по ногам, повороты на 90.180 град. Ходьба выпадами. Равновесие на одной ноге. Танцевальные шаги пройденных в5-6 кл.
26			Ходьба на носках приставными шагами. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками по ногам, повороты на 90.180 град. Ходьба выпадами. Равновесие на одной ноге. Танцевальные шаги пройденных в5-6 кл.
27			Ходьба на носках приставными шагами. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками по ногам, повороты на 90.180 град. Ходьба выпадами. Равновесие на одной ноге. Танцевальные шаги пройденных в5-6 кл.
28			Ходьба на носках приставными шагами. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками по ногам, повороты на 90.180 град. Ходьба выпадами. Равновесие на одной ноге. Танцевальные шаги пройденных в5-6 кл.
29	<b>Строевые упражнения. Опорный прыжок.</b>	4	Т.Б. при прыжках через козла, коня. Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). выполнение комплекса ОРУ на месте.
30			Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). через козла, коня в ширину. выполнение комплекса ОРУ на месте.
31			Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). через козла, коня в ширину. выполнение комплекса ОРУ на месте.
32			Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

**7 класс 2 полугодие 38часов**  
**Лыжная подготовка 12 часов**

урока	Наименование раздела программы	Кол-во часов	Элементы содержания
1	2	4	6
33	<b>Лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможения.</b>	12	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения
34			Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям
35			Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом «полу ёлочкой, полу лесенкой» Торможение «плугом», поворот «плугом».
36			Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Подъёмы «полу ёлочкой, полу лесенкой». Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.
37			Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Подъёмы «полу ёлочкой, полу лесенкой» Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.
38			Согласованность движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.
39			Согласованность движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.
40			Согласованность движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.
41			Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.
42			Согласованность движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях.



43			Непрерывное передвижение одновременным двушажным ходом до 3 км.
44			Прохождение дистанции 3 км.
45	<b>Стойки, перемещения, Передачи (снизу, сверху).Нападающий удар. Подача.</b>	8	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности на уроках.
46-47			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
48			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
49			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам
50			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам
51			Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
52			Стойки и передвижение игрока. Комбинации изб основных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.

### Спортивные игры(баскетбол)-4 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часо	Элементы содержания
1	3	4	6

53	<b>Стойки и перемещения. Ведение мяча в разных игровых стойках. Передачи мяча различными способами. Броски по кольцу из различных позиций</b>	4	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры.
54			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задание (2х1,3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
55			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задание (2х2,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
56			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задание (2х2,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
<b>Легкая атлетика 12 ч,</b>			
57	<b>Прыжки в высоту способом «перешагивание»</b>	3	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей.
58			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов «перешагивание» (приземление). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
59			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.

60	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	3	Ходьба различными способами и разными темпами. Высокий старт (20-40 м), Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
61			Ходьба различными способами и разными темпами Бег на результат 30 м. Эстафеты. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.
62			Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
63	<b>Метание мяча, прыжки в длину с разбега</b>	3	Метание теннисного мяча (150 гр) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Прыжки в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, способом «согнув ноги». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
64			Метание теннисного мяча (150 гр) на дальность с 3-5 шагов в коридор на результат. Прыжки в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, способом «согнув ноги», приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
65			Прыжки в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, способом «согнув ноги» на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
66	<b>Бег на средние дистанции</b>	3	Бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
67			Бег 17 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие. Выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.
68			Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры.
69-70	Резерв	2	

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета  
« \_\_\_\_\_ » в \_\_\_\_\_ классе Учитель

Школа \_\_\_\_\_

Приказ, причина на коррек ции	Класс	Тема	Кол ичество по рабочей программ е	Количес тво часов по факту	Корректирующие мероприятия,комментарий

Подпись учителя \_\_\_\_\_