**Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание учебного предмета «физкультура»
4. Календарно-тематическое планирование
5. Приложение

5.1Контрольно-измерительные материалы

5.2Системы оценки достижения обучающихся планируемых результатов (в адаптивной программе)

а) Практических умений

б) Теоретических знаний

1. **Пояснительная записка**

**Рабочая программа** по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).

 Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015;

 Устав «Цивильской ОШИ для обучающихся с ОВЗ №1» Минобразования Чувашии

 Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Цивильская ОШИ для обучающихся с ОВЗ №1» Минобразования Чувашии

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Цели и задачи курса:**

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся, воспитанников основ здорового образа жизни, развитие интереса к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Основные задачи:**

**Образовательные**:

* укреплять здоровье школьников посредством развитие физических качеств и повышать функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма;
* формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, физическом развитии и физической подготовленности;
* развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* учить применять на практике ходьбу в быстром темпе;
* учить стартовому разгону; бегу в медленном темпе;
* учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» фаза полета; прыжку в высоту способом «перешагивание» с разбега;
* учить метать малый мяч на дальность с разбега; толкать набивной мяч с места;
* учить выполнять верхнюю прямую подачу в игре волейбол;
* учить выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места в игре баскетбол;
* знакомить с командами "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
* учить прыжку через козла способом «ноги врозь»; с фазами опорного прыжка;
* выполнять упражнения на равновесия простейшие комбинации на гимнастической скамейке.

**Коррекционные:**

* исправлять недостатки физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;
* поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне.

**Воспитательные:**

* воспитывать достаточно устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

воспитывать нравственные, морально-волевые качества, настойчивость, смелость, навыки культурного поведения, патриотизма.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с обучающимися, воспитанниками.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

 7 класс – по учебному плану – 3 раза в неделю, всего 102 часа в год. Особенности преподавания данного учебного предмета в данном классе:

В начале учебного года обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр на основании которого дети распределяются на три группы: основная, подготовительная, специальная медицинская,

 *Для усиления коррекционной направленности* на двигательную сферу широко используется применение:

“Корригирующие упражнения”- пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; упражнения с фитболами).

“Коррекционные игры” - игры с различной функциональной направленностью (музыкально – двигательные; дидактические, коммуникативные, ритмические)

 Особенностью данной программы образовательной области “Физическая культура” для детей с ограниченными возможностями здоровья, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся; материально-технической оснащенностью учебного процесса.

 В начале учебного года обучающиеся, воспитанники проходят углубленный медицинский осмотр. На основании данных медосмотра дети распределяются на три группы: основная, подготовительная, специальная медицинская.

 У школьников в основной группе нет отклонений в состоянии здоровья или это отклонения незначительные. Дети занимаются физкультурой по полной программе, могут выступать на внешкольных и межшкольных соревнованиях по различным видам спорта, занимать в секциях, выдерживать достаточно высокие физические нагрузки.

 В подготовительной группе дети с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но при этом недостаточно физически развиты. Эти дети занимаются вместе с основной группой. Но осваивая программу медленнее и с меньшими нагрузками. Для детей этой группы предлагаются дополнительные занятия во внеурочное время. Они по рекомендации врача могут посещать школьные кружки по физкультуре, участвовать в соревнованиях по упражнениям в равновесии, точности действий, дифференцировку пространственных и временных параметров, в прыжках на дальность с места.

 В процессе занятий применяется индивидуальный и дифференцированный подход.

1. **Планируемые результаты**

**Универсальные результаты**

**Учащиеся научатся:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- доносить информацию доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

**Личностные результаты**

**Учащиеся научатся:**

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок

- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой

- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

**Учащиеся получат возможность научится:**

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения

- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона

- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

 По окончанию 7 класса обучающиеся должны:

**Знать:**

**гимнастика:**

* какправильно выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по два;
* как избежать травм при выполнении упражнений во время лазания на гимнастической стенке и опорного прыжка.

 **легкая атлетика:**

* фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
* правила передачи эстафетной палочки во время встречной эстафеты.

**спортивные игры:**

*волейбол****:*** расстановку и перемещение игроков по площадке.

*мини-баскетбол:* как влияют занятия баскетболом на организм обучающихся.

*мини - футбол*: передачи мяча в парах и тройках.

*бадминтон*: различные виды подач.

**Уметь:**

**гимнастика:**

* выполнять команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
* соблюдать дистанцию в движении;
* выполнять прыжок через гимнастического козла «согнув ноги»;
* сохранять равновесие при выполнении упражнений на гимнастической скамейке;
* преодолевать несколько препятствий.

**легкая атлетика:**

* ходить спортивной ходьбой;
* пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
* правильно финишировать в беге на 60 м;
* правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»
* правильно отталкиваться в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»
* метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

**спортивные игры:**

*волейбол****:*** принимать стойку волейболиста; перемещаться в стойке вправо в лево назад; выполнять передачу мяча сверху в парах двумя руками;

выполнять нижнюю прямую подачу.

 *мини-баскетбол:* выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте и бросок по корзине двумя руками снизу с места.

*мини – футбол*: перемещение по площадке, удар по воротам.

*бадминтон*: различные виды подач, учебная игра

**“Лыжи”:**

* Уметь свободно передвигаться на лыжах;
* Выполнять повороты и подъемы на лыжах.
1. **Содержание учебного предмета «физкультура»**

**Теоретические сведения**

     Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения**

Виды гимнастики в школе.

**Практический материал**

      *Построения, перестроения.* Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

      *Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
      *Упражнения на дыхание.* Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.
      *Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Сгибание -разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево -вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.
      *Упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.
      *Упражнения для расслабления мышц.* Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.
      *Упражнения для развития координации движений.* Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте.

 Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.
      *Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
      *Ходьба в шеренге* на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.
      Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.
      Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

Упражнения с предметами

  *С гимнастическими палками.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.
      *Со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.
      С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.
      *Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.
      *Лазанье.* Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).
      *Равновесие.* Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба с взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги всторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.
      *Опорный прыжок.* Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков).

**Легкая атлетика:**

**Теоретические сведения**

 Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

**Практический материал**

 *Ходьба.* Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.
      *Бег.* Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м.
      *Беговые упражнения.* Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.
      *Прыжки.* Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега.
      *Прыжок в длину с разбега* способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.
      *Прыжок в высоту с разбега* способом «перешагивание»; переход через планку.
      *Метание.* Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

**Подвижные и спортивные игры:**

Коррекционные игры: игры на внимание;  игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; игры с прыжками;
 игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза.

**Волейбол:**

**Теоретические сведения**

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал**

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

 **Баскетбол:**

**Теоретические сведения**

      Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

**Практический материал**

      Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

**Лыжная подготовка:**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету «физкультура»**

По окончанию 7 класса обучающиеся должны знать и уметь:

**Знать:**

**Гимнастика:**

• как правильно выполнять размыкание уступами;
• как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
• как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
**Легкая атлетика:**

 • значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
 • основы кроссового бега; бег по виражу.

**Спортивные игры:**

• права и обязанности игроков;
• как избежать травматизма;

• тактику одиночных игр;

• тактику командной игры.

  **Лыжная подготовка:**

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Уметь:**

**Гимнастика:**

  • различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
  • выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
  • различать фазы опорного прыжка;
  • удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
  • лазать по канату способом в два и три приема;
  • переносить ученика втроем;
  • выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика:**

 • пройти 20—30 мин в быстром темпе;
  • выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
  • бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
  • выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
  • выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
  • выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
  • выполнять толкание набивного мяча с места.

**Спортивные игры:**

**Баскетбол:**

 • выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

**Волейбол:**

 • выполнять прямую подачу.

  **Лыжная подготовка:**

**Теоретические сведения**

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Тематика**

|  |  |
| --- | --- |
|  Разделы программы  | Кол-во часов |
| Основы знаний о физической культуре | ( в процессе урока) |
| Спортивные игры  | 13 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 33 |
| Легкоатлетические упражнения | 29 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| Коррекционно-развивающая деятельность | ( в процессе урока) |
| Всего | 102 |

**4. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема****урока** | **Вид деятельности** | **Планируемые результаты** |
|
|  | **I четверть-24ч****Основы знаний** |
| 1 | Инструктаж по ТБ и охране труда |  Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Знать требования инструкций.Устный опрос |
|  | ***Легкая атлетика*****Спринтерский бег** |
| 2 - 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров на оценку  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 4 - 5 | Высокий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров на оценку.  | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 6 - 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге |
| 8 | Развитие скоростных способностей | ОРУ в движении. СУ. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с) на оценку. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) |
|  | **метание** |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха |
| 11 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие |
| 12 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать технику в целом |
|  | **прыжки** |
| 13 -14 | Развитие силовых и координационных способностей | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места |
| 15 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |
|  | **Длительный бег** |
| 17-18 | Развитие выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | Корректировка техники бега |
| 19- 20 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 21- 22 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на оценку.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 23 -24 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору на оценку. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
|  | **II четверть-24ч*****Гимнастика*** |
| 25-26 | ОРУ | Т.Б. на уроках гимнастики. Правила поведения в спортивном зале. Выполнение команд на оценку. Упражнения на гимнастической скамейке. | Уметь выполнять перестроения |
| 27-28 | СУ | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе на оценку. | Уметь выполнять перестроения |
| 29-30 | ОРУ | Строевые упражнения. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. | Уметь выполнять перестроения |
| 31- 32 | СУ | Строевые упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги. ОФП. | Уметь выполнять перестроения  |
| 33-34 | Акробатические упражнения | Строевые упражнения. Опорный прыжок, ноги врозь. ОФП | Правильность выполнения опорного прыжка |
| 35-36 | СУ | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | Правильность выполнения опорного прыжка |
| 37-38 | Акробатические упражнения | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | Правильность выполнения опорного прыжка |
| 39 -40 | СУ | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств. |  |
| 41-42 | Акробатические упражнения | Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. ОРУ со скамейкой. | Правильно выполнять кувырки |
| 43-44 |  | Строевые упражнения. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с мешочками. | Правильно выполнять кувырки и шпагат |
| 45-46 | Акробатические упражнения | Упражнения с сохранением равновесия. Мост из положения лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. | Правильно выполнять упражнения в связке |
| 47 | Акробатические упражнения | Упражнения с сохранением равновесия. Мост из положения лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. | Следить за осанкой |
| 48 |  | Прыжки через вращающуюся, короткую скакалку. Развитие гибкости. | Следить за осанкой |
|  | **III четверть-30ч*****Лыжная подготовка*** |
| 50-51 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км. |  |
| 52-53 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. |
| 54 | Техника подъемов и спусков на склонах | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. |  |
| 55 | Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево | Совершенствование техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спусков на оценку. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево |
| 56 | Техника торможения плугом и упором | Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км на оценку. | Техника торможения плугом и упором. |
| 57 | Занятия на склоне: спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске | Занятие на склоне 40—45\* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой.  | Техника выполнения подъема елочкой |
| 58 | Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью | Продолжить обучение технике катания с горок. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. |  |
| 59 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности | Продолжить обучение технике катания с горок. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки:6,30 – 7,00 – 8,00 |
| 60 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время. | Техника выполнения поворота на месте махом |
| 61 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |
| 62 | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00 |
| 63 | Совершенствование навыка катания с горок. | Совершенствовать навыки катания с горок на оценку. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |
| 64 | Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки) | Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием техники подъемов и спусков. | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки:12,30 – 12,55 – 13,20 |
|  | **Волейбол** |
| 65 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Развитие координационных способностей.  | Дозировка индивидуальная |
| 66 | Прием и передача мяча | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки на оценку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 67 | Прием и передача мяча | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м) на оценку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 68-69 | Подача мяча | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. Подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная |
| 70 -71 | Нападающий удар  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером на оценку.Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику |
| 72 | Развитие координационных способностей | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 73 | Тактика игры | ОРУ на локальное развитие мышц. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения на оценку. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| **Баскетбол** |
| 74 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей.  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 75 | Ловля и передача мяча | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте на оценку. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 76 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча |
| 77 | Бросок мяча | ОРУ с мячом. СУ. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения на оценку. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении |
| 78 | Бросок мяча в движении | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра |  |
|  | **IV четверть-24ч*****Легкая атлетика*** **Длительный бег** |
| 80-81 | Преодоление препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на оценку. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 82-83 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба).  | Корректировка техники бега |
| 84-85 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору на оценку. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 86-87 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 88 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 89-90 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону |
|  | **Спринтерский бег** |
| 91 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 92-93 | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге |
| 95 | Развитие скоростных способностей | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.  |  |
|  | **метание** |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага на оценку. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха |
| 99 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие |
| 100 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать технику в целом |
|  | **прыжки** |
| 101 | Развитие силовых и координационных способностей | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов) с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |
| 102 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Подведение итогов |  |

**5. Приложение**

**5.1** **Контрольно-измерительные материалы:**

|  |  |
| --- | --- |
|  Вид работы. |  Тема. |
| на результат | Прыжок в длину с места |
| на результат | Бег 30 м. с высокого старта |
| на результат | Бросок набивного мяча  |
| на результат | Прохождение дистанции 500 м |

 **5.2 Уровень физической подготовленности 7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **7 класс** |
| мальчики | девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 60 м (с) | 9.2 | 9.8 | 10.3 | 9.8 | 10.2 | 10.8 |
| 2.Челночный бег 3х20 (с) | 13.0 | 14.0 | 15.0 | 14.0 | 15.0 | 16.0 |
| 3. Кросс 300м (мин,сек) | - | - | - | 1.00 | 1.05 | 1.10 |
| 4. Кросс 500 м (мин,С) | 1.55 | 2.00 | 2.10 | - | - | - |
| 5. Прыжок в длину (см) | 380 | 340 | 320 | 350 | 320 | 300 |
| 6. Прыжок в высоту (см) | 115 | 110 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| 7. Метание теннисного мяча (м) | 38 | 33 | 30 | 24 | 22 | 19 |
| 8. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены (м) | 33 | 30 | 27 | 26 | 23 | 21 |
| 9. Бег на выносливость в медленном темпе (мин) | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 6 |

**Список литературы.**

* Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград: Учитель, 2011.
* Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития. М., Воронеж, 2012.
* Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младше школьного возраста. М., 2011.
* Захарова Т.Н., Суровикина Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младше школьников. Волгоград: Учитель, 2012.
* Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 2010
* Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Владос – пресс, 2009.
* Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебная литература, 2012
* Е.П. Пименов - Пальчиковые игры. – Ростов - на - Дону «Феникс» 2011г.
* Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье. Досуговая программа, разработки, рекомендации. Учитель, 2014.