

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Петропавловск-Камчатская школа № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
И.Г.Станкевич
Протокол № 1
от «29» августа 2016 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
О.П.Часовникова
«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор КГОБУ
«Петропавловск-Камчатская
школа № 1 для
обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»
С.И.Кирпиченко
Приказ № 44
от «5» сентября 2016 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной
программы для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)
«Физкультура»
7 класс

Разработчик программы:
учитель физической культуры
Д.А.Поркуша

Петропавловск-Камчатский, 2016 г.

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.	Пояснительная записка	3
2.	Ожидаемые результаты (знания, умения, навыки).	8
3.	Учебно-тематический план	10
4.	Календарно-тематическое планирование	12
5.	Содержание учебного материала	25
6.	Контроль усвоения знаний	29
7.	Критерии оценок по учебному предмету	30
8.	Список основной, дополнительной литературы	31
9.	Электронные образовательные ресурсы	32
10.	Лист регистрации изменений	

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса КГБОУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.04.2008 №АФ-150-06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»

Санитарно-эпидемиологического требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.3286 – 15), утвержденного Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26;

Приказов и инструктивных писем Минобрнауки Камчатского края.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаниями, умениями и навыками базового уровня учебного плана для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями), что соответствует требованиям адаптированной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя все темы, предусмотренные учебным планом для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями) Камчатского края, учебного плана школы по физической культуре на 2016-2017 учебный год.

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

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. 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.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Характеристика особенностей программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Балл «5» выставляется в том случае, когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно. Балл «4» - когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

Балл «3» - когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

Балл «2» - когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

Балл «1» - когда упражнение не выполнено.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

При организации учебного процесса используется следующая система уроков:

- Комбинированный выполнение урок - предполагает работ и заданий разного вида.
- Урок – игра - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.
- Урок - соревнование - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементах.
- Контрольный урок – проверка изученных навыков в каждой четверти. Общая характеристика учебного предмета. Предметом обучения физической культуры в 7 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье,

совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Срок реализации рабочей учебной программы: программа составляется на 3 года. Внесение изменений - ежегодно без изменения всей программы. Фиксация изменений в специальном листе.

2 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к уроку физической культуре;
- соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры;
- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- выполнять правильный захват различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- выполнять упражнения по правильному дыханию (по показу учителя);
- преодолевать препятствия.
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и «подвижных перемен».

Учащиеся должны знать:

- историю физической культуры
- историю зарождения олимпийского движения в России.
- режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- правила личной гигиены;
- правильное построение на урок и знание своего места в строю;
- исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).

- разновидности ходьбы
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.
- способы двигательной (физкультурной) деятельности

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид занятий	Количество часов (всего)	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		7 класс				
1	Техника безопасности		В ПРОЦЕССЕ УРОКА			
2	Легкая атлетика		24			27
3	Гимнастика			21		
4	Лыжная подготовка				30	

**4. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре
НА 2016 – 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ урока	Дата		Раздел. Тема урока	Содержание урока		Формы контроля	Оборудование, электронные образовательные ресурсы
	план	факт		Теоретические сведения по разделу и/или уроку	Практические работы		
I четверть 24 часа							
			Легкая атлетика и спорт игры (Волейбол)				
1			Технике безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ с предметами.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	Содержание комплекса утренней зарядки.	Текущий	
2			Теоретические сведения. Оценивание результата в беге на 30м.	Особенности развития физической культуры		Текущий	
3			Основы кроссового бега.	Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях	Отработка навыков медленного бега.	Текущий	
4			Бег по виражу.2-3 повторения.	Полезность от занятий физической культурой	Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.	Текущий	

5			Ходьба в медленном темпе до 8 минут.	Режим дня	Ходьба в различном темпе по диагонали Ходьба с остановками для выполнения задания	Текущий	
6			Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	Правильное питание	Ходьба «змейкой».	Текущий	
7			Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	ОРУ без предметов	Ходьба с остановками, смена направления движения Общеразвивающие упражнения с предметами	Текущий	
8			Бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80м.	Корректировка техники бега.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Текущий	
9			Бег с ускорением и на время (40, 60 м.)	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Текущий	
10			Медленный бег до 4 мин.	ОРУ с предметами	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Текущий	
11			Кроссовый бег на 500-1000 м.	Интервал движения.		Текущий	
12			Техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов)	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке	Прыжок в длину с разбега.	Текущий	

13			Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см.	Ориентировка на площадке. Правильная осанка, координация движений рук и ног.		Текущий	
14			Прыжки со скакалкой до 2 мин	Упражнения в расслаблении мышц		Текущий	
15			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			Текущий	
16			Метание мяча в цель и на дальность.	Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы.	Метание м/м в цель из положения лежа.	Текущий	
17			Метание мяча в цель и на дальность.	Точность направления.	Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами.	Текущий	
18			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.	Текущий	
19			Подвижные и спортивные игры.	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Волейбол.	Текущий	
20			Волейбол.	Упражнения в расслаблении мышц	Передачи над собой и партнёру. Нижняя и верхняя	Текущий	
21			Волейбол.	Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма	Учебная игра	Текущий	
22			Волейбол.	Обучение технике приема мяча в парах или тройках.	Бег со сменой ведущего; бег широким шагом.	Текущий	

					Бег в медленном темпе 1-1,5 минуты		
23			Волейбол.	Обучение технике приема мяча снизу и передачи сверху.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Текущий	
24			Волейбол.	Совершенствование техники пройденных элементов.	Игра с привлечением судества.	Текущий	
2 четверть 21 час							
			Гимнастика				
1			Технике безопасности на уроках гимнастики.	Техника безопасности	Кувырки.	Текущий	
2			Теоретические сведения..	Правила поведения в физкультурном зале.	Кувырки вперед и назад	Текущий	
3			Строевые упражнения.	Значение утренней зарядки.	Перестроения.	Текущий	
4			ОР и корригирующие упражнения без предметов.	Ориентировка на площадке. Правильная осанка, координация движений рук и ног.	Повороты налево, направо, кругом (переступанием).	Текущий	
5			ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	Повороты кругом без контроля зрения.	Ходьба с остановками, смена направления движения	Текущий	
6			Упражнения на гимнастической стенке.			Текущий	

7			Акробатические упражнения.	Значение физических упражнений в жизни человека.	Связки из 5 элементов.	Текущий	
8			Простые и смешанные висы.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Текущий	
9			Гимнастика	Строевые упражнения. Построение перестроения в колонны ,шеренги.	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.	Текущий	
10			Переноска груза и передача предметов.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	Текущий	
11			Оценивание: мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись; девочки – с моста переход на одно колено.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	Текущий	
12			Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.	Строевые упражнения.	Построение перестроения в колонны ,шеренги.	Текущий	
13			Лазание и перелезание.		Канат.	Текущий	
14			Лазание по канату в два и три приема (на скорость).		Игры с элементами ОРУ.	Текущий	
15			Равновесие.	Простейшие комбинации	Полоса препятствий из 5-6 препятствий.	Текущий	

				упражнений на бревне.			
16			Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук.	Техника безопасности Правила поведения в физкультурном зале. Значение утренней зарядки.	Удары мяча об пол одной, двумя руками. Бросание большого мяча двумя руками через веревку.	Текущий	
17			Простейшие комбинации упражнений на бревне.	Равновесие.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Текущий	
18			Опорный прыжок.	Ориентировка на площадке. Правильная осанка, координация движений рук и ног.	мальчики – согнув ноги через козла в длину (110); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90 (100).	Текущий	
19			Техники прыжка	Упражнения для формирования правильной осанки.	Прыжок согнув ноги через козла в ширину.	Текущий	
20			Техники прыжка	Упражнения для формирования правильной осанки.	Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом .	Текущий	
21			Техники прыжка	Ориентировка на площадке. Правильная осанка, координация движений рук и ног.	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук.	Текущий	
3 четверть 30 часов							
			Лыжная подготовка и спорт игры (Футбол)			Текущий	

1			Лыжная подготовка	Технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Текущий	
2			Лыжная подготовка	Теоретические сведения о применении лыж в быту.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Текущий	
3			Лыжная подготовка	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.	Прохождение дистанции 1,5 км.	Текущий	
4			Лыжная подготовка	Правила соревнований.	Прохождение дистанции 1км.	Текущий	
5			Лыжная подготовка	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 600. Прохождение 2км.	Текущий	
6			Лыжная подготовка	Применение лыжных мазей.	Совершенствование двухшажного хода. Оценивание техники торможения плугом.	Текущий	
7			Лыжная подготовка	Оценка выполнения спусков и подъемов.	Одновременный одношажный ход. 2 км.	Текущий	
8			Лыжная подготовка	О.Р.У. по лыжной подготовке.	Совершенствование торможения «плугом».	Текущий	
9			Лыжная подготовка	Техника торможения «плугом».	Подъем «полуелочкой». техники лыжных ходов при прохождении дистанции 2км.	Текущий	

10			Лыжная подготовка	Техника торможения «плугом».	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью по пересеченной местности.	Текущий	
11			Лыжная подготовка	Применение лыжных мазей.	Обучение правильному подению.	Текущий	
12			Лыжная подготовка	Оценка выполнения спусков и подъемов.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	Текущий	
13			Лыжная подготовка	Применение лыжных мазей.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м.	Текущий	
14			Лыжная подготовка	Техника торможения «плугом».	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	Текущий	
15			Лыжная подготовка	Техника торможения «плугом».	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	Текущий	
16			Игры на лыжах.	Эстафеты. Интервалы отдыха.	Контрольная гонка на дистанции 3км.	Текущий	
17			Лыжная подготовка	Техника торможения «плугом».	Прохождение и преодоление препятствий на лыжах. 4 км дистанция.	Текущий	
18			Лыжная подготовка	Самоконтроль.	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	Текущий	
19			Лыжная подготовка	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	Текущий	

20			Лыжная подготовка	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Соревнования на дистанции 2 км и 3 км.	Текущий	
21			Лыжная подготовка	Оценивание умения переходить с одного хода на другой.	Контрольная гонка на 1км.	Текущий	
22			Лыжная подготовка	Координации работы рук при переходе с одного хода на другой.	Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	Текущий	
23			Лыжная подготовка	Оценивание техники попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Текущий	
24			Лыжная подготовка	Совершенствование техники лыжных ходов.	Прохождение отрезков 3х300м.	Текущий	
25			Лыжная подготовка	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	Текущий	
26			Лыжная подготовка	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	Текущий	
27			Футбол.		Отработка ударов по воротам. Спец упражнения линейка.	Текущий	
28			Футбол.	Жесты судьи	Отработка паса. Игра в квадрат.	Текущий	
29			Футбол.	Контрольные нормативы по элементам игры в футбол	Расстановка защиты и нападения и их действия.	Текущий	
30			Футбол.	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.	Игра по правилам с привлечением	Текущий	

					учащихся к судейству.		
4 четверть 27 часов							
			Легкая атлетика и спорт игры (Баскетбол)				
1			Технике безопасности на уроках легкой атлетики.		Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов.	Текущий	
2			Прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов.	Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Бег до 4мин.	Текущий	
3			Отработка навыков медленного бега (60-100 м.).	Виды бега	Отработка навыков медленного бега (60-100 м.).	Текущий	
4			Отработка навыков бега на скорость (60-100 м.).	Виды бега	Отработка навыков бега на скорость (60-100 м.).	Текущий	
5			Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.	Виды бега	Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.	Текущий	
6			Расчета и места отталкивания при прыжках в высоту с разбега.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Бег 4мин в медленном темпе.	Текущий	
7			Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	Текущий	

8			Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега толчком обозначенное место.		
9			Бег 4мин в медленном темпе.	Значение физических упражнений в жизни человека.	Прыжок в глубину с высоты 50-60см. обозначенное место	Текущий	
10			Многоскоки с разбега на результат.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега толчком обозначенное место.	Текущий	
11			Отработка техники прыжков в длину и высоту.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега толчком обозначенное место.	Текущий	
12			Метание	Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность.	Метание. Выполнение метания мяча 150г на дальность с разбега.	Текущий	
13			Метание	Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность.	Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность.	Текущий	
14			ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения.		Совершенствование техники прыжков, метания мяча на дальность с разбега.	Текущий	
15			Оценивание результата в беге на 60м.	Упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища	Медленный бег до 6 мин.	Текущий	
16			Проведение упражнений в парах на сопротивление.	Дыхательные упражнения	Повторение стартов. Бег до 6 мин.	Текущий	

17			Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Мальчики, девочки.	Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал».	Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.	Текущий	
18			Круговая эстафета	Упражнения на осанку; дыхательные упражнения;	Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза.	Текущий	
19			Бег	Техника стартов	Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием.	Текущий	
20			Бег	Техника стартов	Повторение всех стартов по 2 раза.	Текущий	
21			Эстафеты.	Правила эстафет	Эстафеты с этапом до 60м. Бег 6 мин.	Текущий	
22			Баскетбол.	ОР и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах.	Техники игровых упражнений в баскетболе, пас, бросок, ведение.	Текущий	
23			Баскетбол.	ОР и корректирующие упражнения без предметов	Разучивание броска по кольцу в прыжке.	Текущий	
24			Баскетбол.	Проведение упражнений в парах на сопротивление.	Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте.	Текущий	
25			Баскетбол.	Оценивание техники броска по кольцу в прыжке в баскетболе	Учебная игра	Текущий	
26			Баскетбол.	ОРУ на ограниченной плоскости	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	Текущий	
27			Итоговые приемы годовых нормативов.			Текущий	

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

I четверть (24 часов)

I. Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия выс. 60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.

Метание

Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель

II. Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.

Верхняя передача мяча. Учебная игра.

Подвижные игры с элементами ОРУ

Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча.

II четверть (21 час)

I. Гимнастика

Теоретические сведения Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков).

Простые и смешанные висы

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне.

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелезание

Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. Простейшие комбинации упражнений на бревне.

Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера

Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 (для мальчиков).

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

Подвижные игры (2час)

III четверть (30 часов)

I. Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.
Правила соревнований.

Практическая часть

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.

II. Гимнастика (2 часа)

Лазание и перелезание

Отработка навыков лазания по канату в два и три приема.

Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину.

III. Спортивные и подвижные игры (6 часа)

Баскетбол

Основные правила игры. Штрафные броски.

Отработка техники игры.

IV четверть (27 часов)

I. Легкая атлетика

Бег

Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100 м.). Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо. Многоскоки с места и с разбега на результат. Отработка техники прыжков в длину и высоту.

Метание

Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность.

II. Подвижные игры и игровые упражнения

Коррекционные игры

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами ОРУ

Игры: с бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. Игры с элементами волейбола и баскетбола.

6 КОНТРОЛЬ ЗА УСВОЕНИЕМ ЗНАНИЙ

Процесс обучения физической культуре постоянно сопровождается контролем.

Модернизация системы образования предполагает существенное изменение организации контроля качества знаний обучаемых и качество преподавания в соответствии с учебными планами. Предметом педагогического контроля является оценка результатов организованного в нем педагогического процесса. Основным предметом оценки результатов физического образования являются знания, результатов обучения – умения, навыки и результатов воспитания – мировоззренческие установки, интересы, мотивы и потребности личности.

Стартовый контроль в начале года. Он определяет исходный уровень обученности.

Текущий контроль проверка изученных навыков в каждой четверти. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Рубежный контроль выполняет этапное подведение итогов за четверть после прохождения тем четвертей.

Заключительный контроль. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Способы контроля знаний по физической культуре разнообразны: соревнования, сдача нормативов, самоконтроль и взаимоконтроль.

Обучающиеся должны постоянно видеть результаты своей работы для понимания значения отметок, выработки умения критически оценивать себя через: отметки за разные задания, демонстрирующие развитие

Накопление этих отметок и оценок показывает результаты продвижения в усвоении новых знаний и умений каждым учеником, развитие его умений действовать

7 КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«5»	«4»	«3»	«2»
когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.	когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.	когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.	когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

8. СПИСОК ОСНОВНОЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой- М.: 2010
2. Белов В.М., Кувшинов В.С., В. М. Мозговой В.М. Физическая культура. Просвещение.2014
3. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
4. Вавилова А.Г. Уроки и планирование по физической культуре 5-9 классов. 2013 г.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Москва: «ВАКО»,2011.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: «Учитель». 2012.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы».Москва:«Просвещение»,2016
8. Лях В.И. Тематическое планирование 1-11кл , 2016
9. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ «Дрофа» , 2015 г.
- 10.Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2015.
11. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2013.
- 12.Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: «Учитель»,2011.

9 ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<http://festival.1september.ru/articles/635391/>

Презентации:

Электронные физминутки для глаз.