

Программа по предмету «Физическая культура» для 7 «Б» класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для детей с нарушением интеллекта (умственная отсталость). При составлении программы была использована Федеральная адаптированная основная образовательная программа.

Программа по предмету «Физическая культура» для 7 «Б» класса составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

-Законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» п.2 ст.28.

-Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования (ФГОС) для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) (приказ № 1599 от 22.12.2014 г.).

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 (с изменениями на 27 октября 2020 года. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача  
Российской Федерации от 10 июля 2015 года N 26).

-Адаптированной основной образовательной программы для детей с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) МКОУ « Любимовская СОШ».

-Положением МКОУ «Любимовская СОШ» о рабочей программе учителя по учебным предметам, курсам, дисциплинам.

-Уставом МКОУ «Любимовская СОШ».

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю, 34 учебных недель.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся.

**Задачи программы:**

* Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
* Сформировать общие представления о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* Формировать представления об индивидуальных физических возможностях организма;
* Научить самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
* Обучить правильному выполнению физических упражнений из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм;
* Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
* Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.
* Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

* Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

**Основные направления коррекционной работы:**

Для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений применяю естественные упражнения, такие, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом. Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств руководствуюсь следующими дидактическими правилами:

• создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

• стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

• максимально активизировать познавательную деятельность;

• ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

• при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому.

В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

• упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

**Планируемые результаты  изучения учебного предмета.**

**Личностные результаты.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

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

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

**Предметные результаты физической культуры.**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Минимальный уровень:***

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
* выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
* составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
* представление о закаливании организма;
* знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
* выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
* знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

**Достаточный уровень:**

* знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
* самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
* составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
* планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
* самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
* применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Метапредметными**результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать        явления        (действия        и        поступки),        давать        им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.**

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены педагогическим советом школы.

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

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

1.Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шережножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть»,

«три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на мелете. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!», ходьба «змейкой», противоходом

2.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Упражнения для удержания груза на; голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно.| Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево

2.2 Дыхательные упражнения

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

2.4 Основные положения 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 и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без по мощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рационально й сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палкина ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой. Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, 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 фдной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

4.Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс)

5.Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

6.Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь

7.Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

8.Лазание и перелезание

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4-4 (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). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

9.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 (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках пo бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (рукив стороны). 3—4 шага "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° 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 в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

10.Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров 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 и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми 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, 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. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Звать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", «Короче шаг!», "Чаще шar", "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 строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Раздел «Легкая атлетика»**

*1. Ходьба*

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

*2.Бег*

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 140 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; Кроссовый бег на 500—l000

м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

*3.Прыжки.*

Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. во время бега, прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. 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"; перевод через планку.

*5. Метание.*

Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого

мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: значение ходьбы: для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять 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.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий. Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", «Метко в цель». Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Звать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Раздел «Спортивные и подвижные игры»**

**Волейбол.**

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и 5 после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного

партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

**Баскетбол.**

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и

выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча - остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

**Подвижные игры и игровые упражнения.**

1. Коррекционные

"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название"

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".

3. С бегом на скорость

Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.

4. С прыжками в высоту, длину

Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".

5. С метанием мяча на дальность и в цель

В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".

6. С элементами пионербола и волейбола

"Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".

7. С элементами баскетбола

"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".

8. Игры на снегу, льду

"Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.**

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

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

**Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Учебно - тематическое планирование**

**по физической культуре для 7«б» класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел**  **программы** | **Кол-во**  **часов** |
| 1. | Гимнастика и акробатика | **12** |
| 2. | Лёгкая атлетика | **22** |
| 3. | Спортивные игры | **23** |
| 4. | Лыжная подготовка | **11** |
|  | **Итого:** | **68** |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема уроков | | Кол-во  часов | Дата проведения | | |
| **Лёгкая атлетика (15 час)** | | | | **План.** | **Факт.** | |
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный  режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры | 1 |  |  | |
| 2 | | Повторение строевых упражнений на месте и в движении | 1 |  |  | |
| 3. | | Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с  изменением ширины и частоты шага. | 1 |  |  | |
| 4. | | Ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед) | 1 |  |  | |
| 5. | | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин | 1 |  |  | |
| 6. | | Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м | 1 |  |  | |
| 7. | | Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с  места | 1 |  |  | |
| 8. | | Эстафетный бег (100м) по кругу | 1 |  |  | |
| 9. | | Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м | 1 |  |  | |
| 10. | | Развитие прыгучести. Многоскоки с места (3 - 5 прыжков) | 1 |  |  | |
| 11. | | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  | |
| 12. | | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  | |
| 13. | | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега | 1 |  |  | |
| 14. | | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега | 1 |  |  | |
| 15. | | Развитие выносливости. Бег 1000м | 1 |  |  | |
|  | | **Гимнастика и акробатика (12час)** | |  |  | |
| 16.1. | | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.  Построение, перестроение на месте и в движении. | 1 |  |  | |
| 17.2. | | Обучение размыканию уступами по счету (9,6,3, на месте) | 1 |  |  | |
| 18.3. | | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре | 1 |  |  | |
| 19.4. | | Из упора сидя лечь, встать без помощи рук | 1 |  |  | |
| 20.5. | | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | |
| 21.6. | | Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с  преодолением препятствий, сопротивления | 1 |  |  | |
| 22.7. | | Лазание и перелезание через различные препятствия | 1 |  |  | |
| 23.8. | | Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и  поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление | 1 |  |  | |
| 24.9 | | Упражнения в равновесии | 1 |  |  | |
| 25.10 | | Обучение стойке на руках (с помощью) | 1 |  |  | |
| 26.11 | | Обучение перевороту боком (с помощью).  Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | 1 |  |  | |
| 27.12 | | Повторение перевороту боком (с помощью)  Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | 1 |  |  | |
|  | | **Спортивные игры. Волейбол (12 час)** | |  | | |
| 28.1 | | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.  Повторение игры в пионербол | 1 |  | |  |
| 29.2 | | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | 1 |  | |  |
| 30.3 | | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | 1 |  | |  |
| 31.4 | | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 |  | |  |
| 32.5 | | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 |  | |  |
| 33.6 | | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 |  | |  |
| 34.7 | | Обучение нижней прямой подаче | 1 |  | |  |
| 35.8 | | Обучение нижней прямой подаче | 1 |  | |  |
| 36.9 | | Обучение нижней прямой подаче | 1 |  | |  |
| 37.10 | | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | 1 |  | |  |
| 38.11 | | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | 1 |  | |  |
| 39.12 | | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | 1 |  | |  |
|  | | **Лыжная подготовка (11 час)** | |  | | |
| 40.1 | | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы  знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами | 1 |  |  | |
| 41.2 | | Повторение попеременному двухшажному ходу | 1 |  |  | |
| 42.3 | | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |  |  | |
| 43.4 | | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |  |  | |
| 44.5 | | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |  |  | |
| 45.6 | | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | 1 |  |  | |
| 46.7 | | Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой» | 1 |  |  | |
| 47.8 | | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | 1 |  |  | |
| 48.9 | | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | 1 |  |  | |
| 49.10 | | Торможение «плугом». | 1 |  |  | |
| 50.11 | | Торможение «плугом».  Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место",  «Метко в цель». | 1 |  |  | |
|  | | **Спортивные игры. Баскетбол. (11час)** | |  |  | |
| 51. 1 | | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  | |
| 52. 2 | | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 53. 3 | | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.  Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 54.4 | | Остановка шагом. Учебная игра | 1 |  |  | |
| 55.5 | | Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 56.6 | | Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра | 1 |  |  | |
| 57.7 | | Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра | 1 |  |  | |
| 58.8 | | Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 59.9 | | Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная  игра. | 1 |  |  | |
| 60.10 | | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.  Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 61.11 | | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | 1 |  |  | |
|  | | **Легкая атлетика( 7 час).** | |  |  | |
| 62.1 | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  | |
| 63.2 | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  | |
| 64.3 | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  | |
| 65.4 | | Подтягивание (м), вис (д).  Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина  коридора 10 - 15 м. | 1 |  |  | |
| 66.5 | | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |  |  | |
| 67.6 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.  Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  | |
| 68.7 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |  |  | |

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

**2023 – 2024 учебный год**

**Предмет :** Физическая культура

**Класс :** 7 «б» класс

**Учитель:** Гусенко Г. А.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | **Количество часов** | | **Дата** | | **Причина корректировки** | **Способ корректировки** |
| **план** | **факт** | **по плану** | **факт** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |