**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)Протокол №\_\_\_\_От «27» августа 2017 г. | СОГЛАСОВАННО:Завидущей филиалаФИО Таскаева Т.Л.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«28» августа 2017 г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор МАОУ Вагайская СОШТаулетбаев Р.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«28»августа 2017 г. |

**Вагайская средняя общеобразовательная школа**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет Физическая культура

Учебный год 2017-2018 г.

Класс, уровень 7 (VIII вид)

Количество часов в год 102ч.

Количество часов в неделю 3ч.

Составитель: учитель Речапов Накип Альбертович

с. Вагай 2017г.

**Пояснительная записка**

  Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительныхзадач. Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вида) составлена на основе программы специальных ( коррекционных) образовательных учреждений VIIIвида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

      Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.      У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

      К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.      Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.
      Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.
Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
  - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
 - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

  - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

- содействие военно- патриотической подготовке.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях ( соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры- подвижные и спортивные. Такая игра как настольный теннис не проводится в связи с отсутствием необходимого инвентаря.

 Итакой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой . Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

      В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.
  С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки.      Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.
    Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.
            Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».** В него включены подвижные игры и спортивные Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.
            В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету « Физическая культура» в 5-10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

 Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

 Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья . По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные ( контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти ( правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча ( 1 кг) из- з головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

 Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре- мае ( избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития ( рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, « Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.
У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа ( базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план- график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы- конспекты, журнал по ТБ (5-6 7-8-9-10 классы), журнал физического развития « Паспорт здоровья», план работы по физическому воспитанию на год.

 Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады.

 Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

***Распределение учебного материала по разделам программы и классов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Виды упражнений, количество часов** | **Всего часов** |
|  | Гимнастика | Легкая атлетика |  Спортивные игры и подвижные игры |  |
| **5****6****7****8****9****10** | 161616161624 | 262626262638 | 262626262640 | 6868686868102 |

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**7 класс**

**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 без предметов:**

     - *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;. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук).. 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).
      -*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.
 **Общеразвивающиеупражнения 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.. 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).. Натянуть скакалку, стоя на ней. 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 и стоя).
**Лазание:***(*лазанье по гимнастической стенке,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.. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге).

**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);

**Легкая атлетика:**

**-***Ходьба: (*продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя).
     -*Бег: (* Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.). 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. Много скокис места и с разбега на результат.
      Прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги» (зона отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете.
      -*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 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; (« Догони ведущего», « эстафеты»),игры с прыжками;( « Установи рекорд»),игры с бросанием, ловлей и метанием;( « Ловкие и меткие»).игры с переноской груза;
игры с элементами волейбола( « Перебросить в круг», « картошка»).

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

-**Волейбол(** права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол;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(** упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам).

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

**Хоккей на полу(**тактика командной игры;учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

**Межпредметные связи:**

      *Русский язык:* грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.
      *Развитие устной речи:* четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.
      *Математика:* давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.
      *География:* ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.
      *История:* отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **I четверть 7 класс ( 18 часов )**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примеч-ие** |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |  |  |
| 2. | Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |  |
| 3. | Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений. | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м. | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4\*6 м | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Кросс по слабопересеченной местности до 300м. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |  |
| 8-9. | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. | 1 |  |  |  |  |
| 10. | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 |  |  |  |  |
| 11. | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» ( зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете. | 1 |  |  |  |  |
| 12. | Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание». Отработка отталкивания. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |  |
| 13. | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 |  |  |  |  |
| 14. | Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 15. | Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа. | 1 |  |  |  |  |
| 16. | Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |  |  |
| 17. | Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Построения, перестроения.** |  |  |  |  |  |
| 18. | Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом. | 1 |  |  |  |  |

 **II четверть 7 класс (14 часов)**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примеч-е** |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |  |  |
| 1. | Повторение ходьбы по диагонали, « Змейкой», противоходом. | 1 |  |  |  |  |
|  | **ОРУ без предметов.** |  |  |  |  |  |
| 2. | Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища. | 1 |  |  |  |  |
| 3. | Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Выполнение упражнений на развитие координационных движений. | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Повторение упражнений для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. | 1 |  |  |  |  |
|  | **ОРУ с предметами.** |  |  |  |  |  |
| 6-7. | Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками. | 2 |  |  |  |  |
| 8. | Повторение переноски груза и передачи предмета ( набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки). | 1 |  |  |  |  |
|  | **Лазание .** |  |  |  |  |  |
| 9. | Повторение передвижения вправо, влево в висе на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |  |
| 10. | Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |  |  |
| 11. | Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук | 1 |  |  |  |  |
| 12. | Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Опорный прыжок.** |  |  |  |  |  |
| 13-14. | Обучение прыжку согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла. | 2 |  |  |  |  |

 **III четверть 7 класс (20 часов)**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примеч-е** |
|  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения о игре в волейбол. | 1 |  |  |  |  |
| 2. | Правила и обязанности игроков ; техника игры в волейбол. | 1 |  |  |  |  |
| 3-4. | Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2 |  |  |  |  |
| 5-6. | Выполнение приема передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. | 2 |  |  |  |  |
| 7. | Выполнение прыжков с места и с шага в высоту и длину.  | 1 |  |  |  |  |
| 8-9. | Выполнение учебной игры в волейбол. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |
| 10. | Изучение основных правил игры. Выполнение штрафных бросков. | 1 |  |  |  |  |
| 11. | Изучение тактических приемов, атакующего против защитника. | 1 |  |  |  |  |
| 12-13. | Выполнение бега с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Обучение поворотам на месте. | 2 |  |  |  |  |
| 14. | Выполнение остановки прыжком, шагом, после ведения мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  |  |  |  |
| 15-16. | Выполнение ведения мяча с изменением направления. Ловля мяча в движении с броском в корзину. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Хоккей на полу.** |  |  |  |  |  |
| 17-18 | Тактика командной игры. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 2 |  |  |  |  |
| 19-20. | Выполнение игр против соперника. Занятие правильного положения. | 2 |  |  |  |  |

 **IV четверть 7 класс ( 16 часов )**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примеч-ие** |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.** |  |  |  |  |  |
| 1-2. | Повторение приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | 2 |  |  |  |  |
| 3-4. | Игра « Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |  |  |
| 5-6. | Игра « Перебросить в круг». Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика. Бег.** |  |  |  |  |  |
| 7. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. | 1 |  |  |  |  |
| 8. | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м. | 1 |  |  |  |  |
| 9-10. | Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений. | 2 |  |  |  |  |
| 11-12. | Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4\*6 м . | 2 |  |  |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |  |
| 13. | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. | 1 |  |  |  |  |
| 14. | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 |  |  |  |  |
| 15. | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» ( зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете. | 1 |  |  |  |  |
| 16. | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову. |  1 |  |  |  |  |

**Планируемые результаты освоения программ.**

**7 класс**

**ГИМНАСТИКА:**

**Знать:**

 -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.
**Уметь:**
 - 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 гимнастической скамейке в усложненных условиях;
 -переносить ученика втроем;
**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Знать:** -значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
     - основы кроссового бега; бег по виражу.
**Уметь:**

- 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 И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

**Знать:**

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма. - тактику командной игры.

**Уметь:**
 -выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.-занять правильную позицию на площадке;
 -передавать шайбу открытому партнеру для ведения шайбы в направлении ворот противника( хоккей на полу).

**Литература и средства обучения:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интелекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //.- Омск,СиБГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура ( цель, содержание, место в системе знаний о человеке )// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.