Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области
специальное (коррекционное) образовательное учреждение
для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат VIII вида
ст. Николаевской Константиновского р-на

Рассмотрено: на заседании
МО учителей предметников.
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015 г.
Руководитель МО: Ю.С.Старицкая.

Согласовано на педагогическом
совете школы-интерната.
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015г.

Утверждаю:
А.А.Острянская.
Директор школы-интерната
31.08.2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

7 КЛАСС

ЭП

Подписано цифровой подписью: Острянская Анна Алексеевна
Дата: 2023.03.14 10:15:16 +03'00'

Составитель: Титарева Евгения Владимировна.

2015- 2016 учебный год.

Пояснительная записка.

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
2. Развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
4. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
5. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
6. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта.
7. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Нормативно-правовые документы:

1.Закон РФ «Об образовании» ст.9 п.2

2.Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 12.03.1997 г.(с изменениями от 10.03.200. 23.12.2002 г)

3. Региональный учебный план специального коррекционного образовательного учреждения VIII вида от 10.07.2002 г.

4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида, сборник 1 Издательство Москва «Владос», 2012г., под редакцией В.В. Воронковой.

Учебная рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программа по физической культуре специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-9 классов. (Москва Владов 2001) и требований к уровню подготовки обучающихся с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения.

Физическая культура — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическая культура осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

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.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.**

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). Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Раздел «Легкая атлетика».

Включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся 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.

Раздел «Лыжная подготовка»

. Занятия на лыжах имеют большое оздоровительное,гигиеническое и прикладное значение,поскольку проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления и закаливания организма обучающихся.. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Раздел «Гимнастика»

Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. 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. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Упражнения по лазанью и перелезанию — 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 обучающихся.

Раздел «Игры»

В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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.

Раздел «Акробатика»

Акробатические упражнения в программе представлены как элементы.Обучение упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально.Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия.

В программу 7 класса входят: *ходьба с преодолением препятствий, бег на 60,500,1000метров; прыжки в длину, высоту; метание гранат; подвижные игры; кувырки, прыжки через гимнастические снаряды; лыжные эстафеты; кроссовый бег.*

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 7 класса.

Обучающиеся должны **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;

• как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся;

• правила соревнований;

Обучающиеся должны **уметь:**

• различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;

• выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня;

• различать фазы опорного прыжка;

• удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;

• лазать по канату способом в два и три приема;

• переносить ученика втроем;

• выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

• пройти 20—30 мин в быстром темпе;

• выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров;

• выполнять толкание набивного мяча с места.

Базисный учебный план по программе:

7 класс - 3 часа в неделю – 102 часа в год

I четверть 9 недель – 27 часов

II четверть 7 недель – 21 час

III четверть 10 недель – 30 часов

IV четверть 8 недель – 24 часа.

Список литературы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва «Просвещение» 2008г.
2. В помощь учителю. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2007г.
3. Комплексная программа физического воспитания 5-6 классы. Просвещение издательство 2006г.
4. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот в процессе спортивно-физического воспитания в условиях детского дома. Байер Е.А. 2011г.
5. Физическая культура в специальном образовании.А.А.Дмитриев. Москва 2002г.
6. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл.сборник№1 2012г.

Календарно-тематическое планирование

7 класс 3 часа в неделю 102 часов в год

№ п/п	Содержание	Кол-во Часов	дата	Знать	Уметь	Формы Контроля
	I четверть.	**27 ч.**				
I.	**Легкая атлетика.**					
1.	**Ходьба.**	**3 ч.**				
	➢ Продолжительная ходьба (20 - 30 мин.) в различном темпе;	1 ч.	2.09	Значение ходьбы для укрепления здоровья.	Пройти в быстром темпе 20-30 мин.	
	➢ Ходьба с преодолением препятствий.	1 ч.	3.09	Технику безопасности		
	➢ Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	1 ч.	7.09	при выполнение ходьбы с преодолением		
2.	**Бег.**	**14 ч.**		препятствий.		
	➢ Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1 ч.	9.09			
	➢ Бег с низкого старта;	1 ч.	10.09	Положения на	Выполнять стартовый	
	➢ Стартовый разбег;	1 ч.	14.09	стартовой линии	разгон, бежать с	
	➢ Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.	1 ч.	16.09		переменной скоростью;	
	➢ Старты из различных положений;	1 ч.	17.09			
	➢ Бег с ускорением и на время (60 м.)	1 ч.	21.09		Бегать на скорость.	
	➢ Медленный бег до 4 минут.	1 ч.	23.09			
	➢ Кроссовый бег 500 - 1000 метров;	1 ч.	24.09	Основы кроссового		
	➢ Бег 80 м. с преодолением 3-4 препятствий;	1 ч.	28.09	бега. Как избежать травм при	Бегать по виражу;	
	➢ Встречные эстафеты;	1 ч.	30.09	беге с препятствием.		
	➢ Бег с максимальной скоростью на растояние до 90 метров.	1 ч.	1.10			
	➢ Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см.;	1 ч.	5.10	Технику безопасности при выполнение		
	➢ Бег на 1000 м., мальчики, на 800 м., девочки.	1 ч.	7.10	запрыгивание на препятствие высотой		Сдача бега на дистанцию 1000-800
	➢ Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 метров.	1 ч.	8.10	60-80 см.		метров.
3.	**Прыжки.**	**4 ч.**				
	➢ Темповые прыжки на одной ноге и обоих ногах через препятстие.	1 ч.	12.10		Выполнять планку в прыжках в высоту с	
	➢ Прыжки со скакалкой до 2 минут.	1 ч.	14.10		разбега;	

	➢ Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1 ч.	15.10			Сдача прыжка в длину.
	➢ Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1 ч.	19.10	Фазы прыжка в высоту способом «перешагивания»	Правильно отталкиваться в прыжке в высоту способом «перешагивания».	
4.	**Метание.**	**6 ч.**				
	➢ Метание малого мяча на дальность.	1 ч.	21.10			
	➢ Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.	1 ч.	22.10		Выполнять метание малого мяча на дальность	
	➢ Метание набивного мяча весом 2-3 кг.	1 ч.	26.10			Сдача метание мяча.
	➢ Двумя руками снизу.	1 ч.	28.10			
	➢ Толкание набивного мяча весом 2-3 кг, с места на дальность.	1 ч.	29.10			
	➢ Итоговый урок.	1 ч.	2.11			
	II четверть.	**21 ч.**				
1.	**Подвижные игры.**	**21 ч.**				
	➢ Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1 ч.	9.11		Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.	
	➢ Прием и передача мяча сверху и снизу.	1 ч.	11.11	Права и обязанности игроков;		
	➢ Прыжки с места и с шага в высоту и в длину (2 - 3 серии прыжков по 5 - 10 прыжков в серии).	1 ч.	12.11			
	➢ Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1 ч.	16.11	Технику безопасности при выполнение и	Играть в игру соблюдая правила.	
	➢ Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1 ч.	18.11	ознакомление с правилами, расстановка		
	➢ Ловля мяча над головой.	1 ч.	19.11	игроков на площадке.		
	➢ Подача двумя руками снизу.	1 ч.	23.11		Выполнять остановку	
	➢ а) отработка ловли мяча над головой;	1 ч.	25.11		прыжком и поворотом,	
	➢ б) отработка боковой подачи;	1 ч.	26.11		броски по корзине двумя	
	➢ в) отработка розыгрыши мяча на три паса;	1 ч.	30.11		руками от груди с места;	
	➢ Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1 ч.	2.12			
	➢ Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1 ч.	3.12	Как предупредить травмы;	Держать равновесие при ходьбе.	

	➢ Игра «Пионербол».	1 ч.	7.12	Правила поведения		
	➢ Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучений баскетболу, основная стойка.	1 ч.	9.12	игроков во время игры, когда выполняются штрафные броски;		
	➢ Передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1 ч.	10.12	Технику безопасности при выполнение и	Перемещаться вправо, влево и так далия.	
	➢ Ловля мяча двумя руками от груди в колоннах.	1 ч.	14.12	передвижение без мяча вправо, влево, вперед,	Ловить мяч двумя руками.	
	➢ Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника.	1 ч.	16.12	назад.		
	➢ Техника ведения мяча в высокой, низкой и средней стойке.	1 ч.	17.12			Сдача ведения мяча.
	➢ Тактика свободного нападения: позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1 ч.	21.12	Что такое свободное нападения.	Перемещаться.	
	➢ Учебная игра.	1 ч.	23.12	Правила игры.	Играть.	
	➢ Итоговый урок.	1 ч.	24.12			
	IIIчеверть.	**30 ч.**				
1.	**Гимнастика.**	**15 ч.**				
	➢ Вводный урок: техника безопасности на уроке гимнастики.	1 ч.	11.01	Технику безопасности при выполнение ходьбы		
	➢ Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.	1 ч.	13.01	по гимнастической скамейке с различными		
	➢ Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.	1 ч.	14.01	положениями рук.		
	➢ Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1 ч.	18.01	Как осуществить страховку при выполнении другим	Удерживать равновесие на гимнастической скамейке.	
	➢ Подбрасывание и ловля гимнастической палки в горизонтальном, и вертикальном положений.	1 ч.	20.01	учеником упражнения.		
	➢ Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном	1 ч.	21.01		Координировать движения рук, ног и туловища.	

	положении. ➢ Перебрасывание гимнастической палки в горизонтальном положении. ➢ Передача мяча с лева на право и с право на лево стоя в кругу. ➢ Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; сгибание и разгибание рук, лежа на скамейке. ➢ Ходьба по гимнастической скамейке, бревну. ➢ Стоя к бревну, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно. ➢ Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. ➢ Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). ➢ Прыжок согнув ноги через козла. ➢ Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.	25.01 27.01 28.01 1.02 3.02 4.02 8.02 10.02 11.02	Технику прыжка.	Выполнять повороты туловища. Выполнять опорный прыжок.	Сдача опорного прыжка через козла.
2.	**Лыжи.** ➢ Совершенствование одно шагового хода и двух шагового. ➢ Совершенствование торможения «плугом». ➢ Подъем «полу ёлочкой», «полу лесенкой». ➢ Передвижение в быстром темпе на отрезках 40 - 60 метров. ➢ Передвижение в быстром темпе на отрезках 150 - 200 метров. ➢ Передвижение на отрезках 40 - 60 метров на время.	**8 ч.** 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.	15.02 17.02 18.02 22.02 24.02 25.02	Технику безопасности при выполнение совершенствование одно шагового хода и двух шагового. Правила соревнований.	Тормозить лыжами и палками. Преодолевать расстояния. Преодолевать расстояния на лыжах.	

	➢ Лыжные эстафеты на кругах 300 - 400 метров.	1 ч.	29.02	Технику безопасности при выполнение эстафетного бега.		
	➢ Игры на лыжах.	1 ч.	2.03			
3.	**Акробатика.**	**7 ч.**			Выполнять кувырок вперед и назад.	Сдача нормативов: кувырок вперед, назад, стойка на руках.
	➢ Кувырок вперед из положения упор присев.	1 ч.	3.03	Как правильно выполнять кувырок из положения упор присев.		
	➢ Кувырок назад.	1 ч.	9.03			
	➢ Кувырок через левое (правое) плечо.	1 ч.	10.03			
	➢ Стойки на голове.	1 ч.	14.03			
	➢ Стойки на руках с поддержкой.	1 ч.	16.03			
	➢ Различные комбинации вольных упражнений.	1 ч.	17.03			
	➢ Итоговый урок.	1 ч.				
	IVчетверть.	**24 ч.**				
1.	**Акробатика.**	**5 ч.**			Выполнять стойку на лопатках из положения, лежа на спине.	
	➢ Стойка на лопатках из положения лежа на спине.	1 ч.	31.03	Как правильно выполнять стойку на лопатках.		
	➢ Простые и смешанные висы.	1 ч.	4.04			
	➢ Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись.	2 ч.	6.04	Технику безопасности при выполнение на гимнастической стенке.	Выполнить вис.	
			7.04			
	Девочки: смешанные висы; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания.				Преодолевать препятствия.	
	➢ Эстафеты с преодолением препятствий.	1 ч.	11.04	Правила эстафеты.		
2.	**Подвижные игры.**	**8 ч.**			Перемещаться на площадке. Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть волейбол.	
	➢ Теоретические основы игры в волейбол.	1 ч.	13.04	Правила игры волейбола.		
	➢ Предупреждение травматизма.	1 ч.	14.04	Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.		
	➢ Прием и передача мяча сверху и снизу.	1 ч.	18.04			
	➢ Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1 ч.	20.04			
	➢ Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2 - 3 серии прыжков по 5 - 10	1 ч.	21.04			

	прыжков в серии). ➢ Верхняя передача мяча после перемещения вперед, в стороны. ➢ Передача мяча после перемещения вперед, в стороны. ➢ Учебная игра.	1 ч. 1 ч. 1 ч.	25.04 27.04 28.04			Сдача верхняя передача.
3.	**Легкая атлетика.** ➢ Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, в полу приседе, спиной вперед). ➢ Бег по кругу (дистанция между учениками 3 - 5 метров). ➢ Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. ➢ Ходьба приставным шагом левым и правым боком. ➢ Многоскоки с места и с разбега на результат. ➢ Метание набивного мяча весом до 2 - 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. ➢ Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. ➢ Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. ➢ Бег с ускорением с максимальной скоростью на расстояние 100 метров. ➢ Метание в цель на дальность из различных исходных положений. ➢ Итоговый урок.	**11 ч.** 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.	2.05 4.05 5.05 11.05 12.05 16.05 18.05 19.05 23.05	Значение ходьбы для укрепление здоровье. Технику безопасности при выполнение ходьбы. Разновидностей ходьбы.	Выполнять разновидности ходьбы. Выполнять ходьбу на носках. Правильно выполнять приставные шаги. Правильно выполнить бег в равномерном темпе до 4 мин.	Сдача норматива на расстояния 100 метров.