|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:Руководитель МО учителей - предметников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.СОГЛАСОВАНО:Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д.Харина«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор КГКОУ ШИ 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Налескина «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. |

Программа

По учебному предмету

Физическая культура

за курс 7 класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

Панченко А.А.

Содержание программы:

1.Пояснительная записка

2.Планируемые результаты

3. Учебный план

4. Система оценки достижения планируемых результатов

5.Содержание программы

6. Календарно–тематический план

Хабаровск, 2017

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

**Целью** занятий по физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

* укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
* усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

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.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие нарушение интеллекта; 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.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность обучающихся, 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 обучающиеся 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 включены следующие разделы: ***«Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры».***

Такое планирование позволит охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе, правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий.

В раздел ***«Гимнастика»*** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся 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 исходном положении лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики обучающиеся должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье 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 детей.

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.

Раздел ***«Лёгкая атлетика»*** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

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 ***«Подвижные 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.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

1. **Планируемые результаты.**

*Учащиеся 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;
* значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
* основы кроссового бега; бег по виражу;
* права и обязанности игроков;
* как избежать травматизма;
* тактику одиночных игр.

*Учащиеся должны 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 гимнастическом бревне в усложненных условиях;
* лазать по канату в два и три приема;
* переносить ученика втроем;
* выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.
* пройти 20—30 мин в быстром темпе;
* выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
* бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
* выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
* выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
* выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10м;
* выполнять толкание набивного мяча с места;
* выполнять прием и передачу мяча снизу в парах;
* выполнять прямую подачу.
1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет  | Часов в неделю | I четверть | II четверть | **I** **полугодие** | III четверть | IV четверть | **II полугодие** | Год  |
| Физическаякультура | 3 | 24 | 24 | 48 | 33 | 24 | 57 | 105 |

1. **Система оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

1. - не выполняет, помощь не принимает.
2. - выполняет совместно с педагогом "при значительной тактильной помощи.
3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

* 1. - отсутствие динамики или регресс.
	2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
	3. - минимальная динамика.
	4. - средняя динамика.
	5. - выраженная динамика.
	6. - полное освоение действия.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + 1. - не выполняет, помощь не принимает.
		2. - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
		3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
		4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
		5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
		6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + - 1. - не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
			2. - воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
			3. - воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
			4. - воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
			5. - воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
			6. - воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

* + - * 1. - отсутствие динамики или регресс.
				2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
				3. - минимальная динамика.
				4. - средняя динамика.
				5. - выраженная динамика.
				6. - полное освоение действия

**5. Содержание программы**

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Виды гимнастики в школе.

**Практический материал**

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

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание — разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метании. 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. Силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренных суставов.

Упражнения для расслабления мышц. Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в колонну по два с соблюдением заданного расстояния (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.

Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.

Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

**Упражнения с предметами**

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палка вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

Упражнения со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогнуться назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

Упражнения 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 3кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

Лазанье. Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Из положения стоя поперек бревна соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

Ходьба. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 х 6 м.

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впередибегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60— 80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой ноги, 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»; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

**Подвижные игры**

**КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ**

Игры на внимание;

игры, тренирующие наблюдательность;

игры на дифференцирование мышечных усилий;

игры на пространственную координацию двигательных действий.

**ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Игры с бегом;

игры с прыжками;

игры с бросанием, ловлей и метанием;

игры с переноской груза;

игры на лыжах и коньках.

**Спортивные игры**

**Теоретические сведения**

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

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

**БАСКЕТБОЛ**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

**6. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 7 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений, время | Всего часов |
| Гимнастика  | Легкая атлетика | Подвижные игры  |
| 32ч. | 33ч. | 40ч. | 105ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 24 ч. | 24ч. | 33ч. | 24ч. | 105ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| Уроки  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Декабрь | Январь | Февраль |
| Уроки  | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| Гимнастика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Март  | Апрель  | Май  |
| Уроки  | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| Гимнастика  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование.

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Кол-вочасов | Тема  | Сроки проведения |
|  Гимнастика – 32 ч. | 7б |
| 1. | 1 | Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом. |  |
| 2. | 1 | Повторение ходьбы по диагонали, «змейкой», противоходом. |  |
| 3.4. | 2 | Повторение упражнений основных положений и движения головы, конечностей, туловища. |  |
| 25. | 1 | Повторение упражнений регулирующих дыхание при переносе груза. |  |
| 26. | 1 | Выполнение дыхательных движений в упражнениях с преодолением препятствий. |  |
| 27.28. | 2 | Выполнение упражнений для укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. |  |
| 29.30.31. | 3 | Выполнение силовых упражнений укрепляющих осанку. |  |
| 32.33. | 2 | Выполнение упражнений на расслабление мышц. |  |
| 43.44.45. | 3 | Выполнение упражнений на развитие координационных движений. |  |
| 46.47. | 2 | Повторение упражнений для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. |  |
| 48.49. | 2 | Выполнение ходьбы в шеренге на определенное расстояние. |  |
| 50. | 1 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. |  |
| 51. | 1 | Выполнение комплекса упражнений со скакалками. |  |
| 52. | 1 | Повторение комплексов упражнений с набивными мячами. |  |
| 53.54. | 2 | Выполнение переноски груза и передачи предметов (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки). |  |
| 74. | 1 | Обучение лазанью по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). |  |
| 75. | 1 | Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке. |  |
| 101. | 1 | Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук. |  |
| 102. | 1 | Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами. |  |
| 103.104. | 2 | Обучение прыжку согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла. |  |
| 105. | 1 | Выполнение опорного прыжка в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). |  |
|  Легкая атлетика – 33ч. |  |
|  Ходьба |  |
| 5.6.17. | 3 | Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. |  |
| 18. | 1 | Повторение ходьбы скрестным шагом. |  |
|  Бег |  |
| 9.10. | 2 | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60м. |  |
| 11. | 1 | Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4\*6 м |  |
| 12. | 1 | Кросс по слабопересеченной местности до 300м. |  |
|  Беговые упражнения |  |
| 76.77. | 2 | Бег по кругу с заменой впередибегущего по сигналу учителя.  |  |
| 78.79.80. | 3 | Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой (остановка прыжком, шагом) |  |
|  Прыжки |  |
| 13.14. | 2 | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. |  |
| 15.16. | 2 | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. |  |
|  Прыжок в длину с разбега |  |
| 81.82.83.84. | 4 | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете. |  |
|  Прыжок в высоту с разбега |  |
| 85.86.87.88.89.90. | 6 | Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание». Переход через планку. |  |
|  Метание |  |
| 7. | 1 | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. |  |
| 8. | 1 | Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. |  |
| 19.91. | 2 | Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа. |  |
| 92.93. | 2 | Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. |  |
|  Спортивные и подвижные игры – 40ч. |  |
|  Коррекционные игры  |  |
| 20.21. | 2 | Подвижные игры на внимание «Будь внимателен», «Не ошибись», «Слушай сигнал». |  |
| 22.23. | 2 | Подвижные игры на наблюдательность «Кто лишний?», «Узнай, кто это был». |  |
| 24.34. | 2 | Подвижные игры на дифференциацию мышечных усилий «Дотянись», «Установи рекорд». |  |
| 35.36. | 2 | Подвижные игры на пространственную координацию двигательных действий «Пятнашки», « Выбей мяч». |  |
| 37.38. | 2 | Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Мяч в воздухе», «Не дай мяч водящему». |  |
|  Игры с элементами общеразвивающих упражнений  |  |
| 39.40. | 2 | Подвижные игры с бегом «Кто впереди», «Догони ведущего».  |  |
| 41.42. | 2 | Подвижные игры с прыжками в длину «Недопрыгнул», «Запрещено». |  |
| 55.56. | 2 | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «В четыре стойки», «Ловкие и меткие». |  |
| 57.58. | 2 | Подвижные игры с переноской груза «Передай мяч соседу», «Ходим в шляпах». |  |
| 59.60. | 2 | Подвижные игры с лазаньем «Перелет птиц», «Пожарные на учениях» |  |
|  Волейбол |  |
| 61. | 1 | Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. |  |
| 62.63. | 2 | Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. |  |
| 64.65. | 2 | Выполнение приема передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. |  |
| 66.67. | 2 | Выполнение прыжков с места и с шага в высоту и длину.  |  |
| 68.69.70. | 3 | Выполнение учебной игры в волейбол. |  |
|  Баскетбол |  |
| 71.72. | 2 | Изучение основных правил игры. Выполнение штрафных бросков. |  |
| 73.94. | 2 | Изучение тактических приемов, атакующего против защитника. |  |
| 95.96. | 2 | Выполнение бега с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Обучение поворотам на месте. |  |
| 97.98. | 2 | Выполнение остановки прыжком, шагом, после ведения мяча. Броски мяча в корзину. |  |
| 99.100. | 2 | Выполнение ведения мяча с изменением направления. Ловля мяча в движении с броском в корзину. |  |