**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы**

**«Школа-интернат № 5»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании МО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня  Протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора  по УВР \_\_\_\_\_\_\_ Е.Д. Харина  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | **УТВЕРЖДАЮ**  директор КГКОУ ШИ 5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С. М. Налескина  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе**

**адаптированной основной общеобразовательной программы**

**обучающихся (интеллектуальными нарушениями),**

**согласно ФГОС УО**

**за курс 7 класса**

Составитель:

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Мардашева И.Н.

**Содержание программы:**

1. **Пояснительная записка**
2. **Общая характеристика учебного предмета**
3. **Описание места учебного предмета в учебном плане**
4. **Содержание учебного предмета**
5. **Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету**
6. **Материально – техническое обеспечение**
7. **Календарно – тематическое планирование**

**Хабаровск**

**2021 г**

1.Пояснительная записка

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы по учебному предмету **«Физическая культура»** составляет:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) "Об образовании в Российской Федерации");

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599;

- Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГКОУ ШИ 5 от 31.08.2018 №49-од;

- Устав КГКОУ ШИ 5 от 01.10.2015 №212

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I1) и I—IV классов.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи,** реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;

— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного раз­вития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждение VIII вида является составной частью всей системы работы с обучающимися с нарушением интеллекта.

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

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

* коррекция и компенсация нарушений физического развития;
* развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
* формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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.

В программу включены следующие разделы: знания о физической культуре, физические упражнения, физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений, коррекционно-развивающие упражнения, физическое совершенствование.

В основу разработки программы по предмету заложены дифференцированный и деятельностный подходы в обучении обучающихся с умственной отсталостью.

Применение дифференцированного подхода к созданию программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной). Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

При организации учебного процесса учитель руководствуется следующими дидактическими принципами:

1) обучение должно быть направлено на коррекцию недостатков в познавательной деятельности и формирование личностных качеств;

2) методы обучения и виды учебной деятельности на уроке должны быть разнообразны и должны включать в себя наглядность, иллюстративность. На уроке должен быть, дифференцирован раздаточный материл;

3) вся система коррекционной работы должна осуществляется на основе клинического и психолого-педагогического изучения ребенка, индивидуального и дифференцированного подхода.

Для эффективности урока необходимо создать учительско - ученическую деятельность. Профессионализм учительской деятельности основан на следующих правилах:

- формирование интереса только через деятельность самих обучающихся с умственной отсталостью;

- совместимость словесности, наглядности, дидактики на уроке;

- мотивация деятельности является решающим в успехе хорошего урока, и это задача учителя;

- перевод внешних мотивов во внутренние - это появление желания учиться.

На уроках физической культуры для детей с нарушениями интеллекта важно использовать разнообразные методы:

1. Объяснительно-иллюстративный метод (учитель объясняет, а дети воспринимают, осознают и фиксируют в памяти).
2. Репродуктивный метод (воспроизведение и применение информации).
3. Метод проблемного изложения (учитель ставит проблему и показывает путь ее решения).
4. Частично-поисковый метод (дети пытаются сами найти путь к решению проблемы).
5. Исследовательский метод (учитель направляет, дети самостоятельно исследуют).

Успех обучения во многом зависит от тщательного изучения учителем индивидуальных особенностей каждого ребенка класса (познавательных и личностных).

Программа в целом определяет оптимальный объем знаний и умений по истории, который доступен большинству обучающихся в школе, реализующей АООП для обучающихся интеллектуальными нарушениями. Усвоение этих знаний и умений дает основание для перевода обучающихся в следующий класс.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Часов  в нед. | I  четверть | II  четверть | I  полуг. | III  четверть | IV  четверть | II  полуг. | Год |
| Физическая  культура | 3 | 24 | 24 | 48 | 33 | 24 | 57 | 105 |

4. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

*Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

*Гимнастика*

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

*Легкая атлетика*

**Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

*Лыжная и конькобежная подготовки*

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

**Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенство­вание разных видов подъемов и спусков. Повороты.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

*Спортивные игры*

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении

шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения**. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

*Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

5. Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету

Освоение обучающимися программы учебного предмета «Физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

***Личностные результаты*** включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

***Предметные результаты*** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данного предмета, готовность их применения.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Система оценки достижения возможных результатов освоения адаптированной основной образовательной программы обучающимися с умственной отсталостью.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень | I уровень усвоения программного материала | II уровень усвоения программного материала | III уровень усвоения программного материала |
|  | Бег 60 м с низкого старта, с  д. 11,0 – 11,50  м. 10,50 – 11,0  Прыжки через скакалку в макс. темпе, с  д. 8  м. 8  Подтягивание туловища из виса,  кол-во раз  м. 3 - 4  Прыжок в длину с места, см  д. 140 - 150  м. 160 - 164  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  д. 9 - 11  Кроссовый бег (без остановки и переходов на ходьбу), мин  д. 8  м. 10  Передвижение на лыжах (без остановок для отдыха), мин  д. 18  м. 18  Бег на 2000м, мин  д. без учета времени  м. без учета времени  Бег на 1000 м, мин, с  д. 7,20 – 7,40  м. 7,0 – 7,50  Последовательное выполнение пяти кувырков, с  д. 18,5 – 19,0  м. 16,0 – 16,50  Челночный бег 3×10 м, с  д. 9,60 – 10,0  м. 8,50 – 9,0 | Бег 60 м с низкого старта, с  д. 11,50 – 12,0  м. 11,0 – 11,50  Прыжки через скакалку в макс. темпе, с  д. 7  м. 7  Подтягивание туловища из виса,  кол-во раз  м. 2  Прыжок в длину с места, см  д. 130 - 140  м. 150 - 160  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  д. 6 - 8  Кроссовый бег (без остановки и переходов на ходьбу), мин  д. 5  м. 8  Передвижение на лыжах (без остановок для отдыха), мин  д. 13  м. 13  Бег на 2000м, мин  д. без учета времени  м. без учета времени  Бег на 1000 м, мин, с  д. 7,50 – 8,50  м. 7,50 – 8,50  Последовательное выполнение пяти кувырков, с  д. 19,0 – 19,50  м. 16,50 – 17,0  Челночный бег 3×10 м, с  д. 10,0 – 10,50  м. 9,0 – 9,50 | Выполнение заданий с помощью учителя |

**6. Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

**Перечень учебной литературы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебник | Автор | Год | Количество учебников |
| Физическая культура. Учебник для 6-7 класса образовательных учреждений.  М.: Просвещение | **Матвеев А.П.** | 2011г. | 14 |

**7. Календарно-тематическое планирование**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 7 класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| Гимнастика | Легкая атлетика | Подвижные игры | Лыжная подготовка, коньки |
| 20ч. | 33ч. | 30ч. | 22ч. | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование.

7 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Кол-во  часов | Тема | Сроки проведения | | |
| Гимнастика – 20 ч. | | | 7а | 7в | |
| 1. | 1 | Строевые упражнения (понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции; размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте; повороты направо, налево при ходьбе на месте; выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; ходьба «змейкой», противоходом) |  |  | |
| 2. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов ( упражнения на осанку; лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп; кружение стоп вправо, влево) |  |  | |
| 3. | 1 | Дыхательные упражнения (регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий; обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера) |  |  | |
| 4. | 1 | Упражнения в расслаблении мышц (рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза) |  |  | |
| 25.  26. | 2 | 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; в упоре лежа сгибание и разгибание рук; из упора сидя лечь, встать без помощи рук; рациональное положение головы в различных фазах челночного бега) |  |  | |
| 27.  28. | 2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; со скакалками; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке) |  |  | |
| 29.  30. | 2 | Упражнения на гимнастической стенке ( наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно) |  |  | |
| 31.  32. | 2 | Акробатические упражнения (стойки на руках, переворот боком) |  |  | |
| 33. | 1 | Простые и смешанные висы и упоры ( мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; девочки – махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь) |  |  | |
| 74. | 1 | Переноска груза и передача предметов (передача набивного мяча в колонне) |  |  | |
| 75. | 1 | Танцевальные упражнения (простейшие сочетания танцевальных шагов) |  |  | |
| 101.  102. | 2 | Лазание и перелезание (лазание по канату в два приема – мальчики, в три приема – девочки; передвижение в висе; подтягивание в висе) |  |  | |
| 103. | 1 | Равновесие (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук; расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке) |  | |  |
| 104. | 1 | Опорный прыжок (прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину) |  | |  |
| 105. | 1 | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений ( построение в колонну по два; ходьба «змейкой»; выполнение исходных положений) |  | |  |
| Легкая атлетика – 33ч. | | |  | |  |
| Ходьба | | |  | |  |
| 5.  6. | 2 | Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. |  | |  |
| 7.  8. | 2 | Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). |  | |  |
| Бег | | |  | |  |
| 9.  76. | 2 | Бег с низкого старта. |  | |  |
| 10.  11.  12. | 3 | Бег с ускорением (60 м. на время) |  | |  |
| 13.  14.  15. | 3 | Бег на 40 м ( бег 80 м с преодолением препятствий 3-4) |  | |  |
| 16.  17.  77. | 3 | Медленный бег до 4 мин. (кроссовый бег 500м-1000м) |  | |  |
| 78.  79.  80. | 3 | Встречная эстафета. |  | |  |
| Прыжки | | |  |  | |
| 18.  19. | 2 | Запрыгивание на препятствия высотой 60-80см. |  |  | |
| 81.  82.  83. | 3 | Прыжки во время бега. |  |  | |
| 91.  92. | 2 | Прыжки со скакалкой до 2 мин. |  |  | |
| 84.  85. | 2 | Многоскоки с места и с разбега (результат). |  |  | |
| 86.  87. | 2 | Прыжок в длину. |  |  | |
| 88. | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |  | |
| Метание | | |  |  | |
| 89. | 1 | Метание набивного мяча 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову. |  |  | |
| 90. | 1 | Толкание набивного мяча 2 - 3 кг. с места на дальность. |  |  | |
| 93. | 1 | Метание в цель (метание в цель лежа, метание на дальность с разбега). |  |  | |
| Лыжная подготовка – 22ч. | | |  |  | |
| 43.  44.  45. | 3 | Совершенствование двухшажного хода. |  |  | |
| 46.  47.  48. | 3 | Одновременный одношажный ход. |  |  | |
| 49.  50.  51. | 3 | Совершенство торможения «плугом». |  |  | |
| 52.  53. | 2 | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой» |  |  | |
| 54.  55. |  | Лыжные эстафеты |  |  | |
| 56.  57.  58. | 3 | Прохождение дистанции 2 км.(девочки),  3 км. (мальчики). |  |  | |
| Подвижные игры на лыжах | | |  |  | |
| 59.  60. | 2 | Подвижная игра «Слалом». |  |  | |
| 61.  62. | 2 | Подвижная игра «Подери флажок». |  |  | |
| 63.  64. | 2 | Подвижная игра «Метко в цель». |  |  | |
| Спортивные и подвижные игры – 30ч. | | |  |  | |
| 20. | 1 | Волейбол. Правила и обязанности игроков. |  |  | |
| 21. | 1 | Техника игры в волейбол (предупреждение травматизма) |  |  | |
| 22.  23. | 2 | Верхняя передача двумя руками |  |  | |
| 24. | 1 | Игра «Мяч в воздухе».  Учебная игра в волейбол. |  |  | |
| 34.  35.  36.  37.  38. | 5 | Баскетбол. Основные правила игры. Штрафные броски. |  |  | |
| 39.  40.  41. | 3 | Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой (остановка прыжком, шагом, после ведения мяча) |  |  | |
| 42.  65. | 2 | Повороты на месте (вперед, назад).  Ловля мяча (двумя руками в движении, передача мяча двумя руками в движении от груди и одной рукой от плеча). |  |  | |
| 66.  67. | 2 | Ведение мяча с изменением направления. |  |  | |
| 68.  69.  70. | 3 | Бросок мяча в корзину (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). |  |  | |
| 7. | 1 | Двухсторонняя учебная игра в баскетбол. |  |  | |
| 72.  73. | 2 | Подвижные игры «Будь внимателен», «Не ошибись», «Слушай сигнал». |  |  | |
| 94.  95. | 2 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Кто точнее». |  |  | |
| 96. | 1 | Подвижные игры с бегом на скорость «Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего». Эстафеты линейные по кругу. |  |  | |
| 97. | 1 | Подвижные игры с прыжками в длину, в высоту «нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено». |  |  | |
| 98. | 1 | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «В четыре стойки», «Ловкие и меткие». |  |  | |
| 99. | 1 | Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Перебросить в круг», «Сохрани стойку». |  |  | |
| 100. | 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Борьба в квадрате». |  |  | |