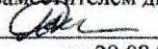


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Черновская средняя школа»

Кочковского района

Новосибирской области

Принято Решением районного методического объединения учителей физической культуры №1 от 28.08.2018 г.	Согласовано заместителем директора по УВР  Могилевой О.Н. от 29.08.2018 года
--	---

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«физическая культура»

Для ООО ФГОС

срок освоения 2018-2019 учебный год

Составитель:

Скляр Александр Николаевич

учитель физической культуры

высшей категории

Пояснительная записка

Адаптированная программа для умственно отсталых детей по физической культуре разработана на основе приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. – М.: «Просвещение» 2011г., Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации и Государственного стандарта общего образования согласно приказу Министерства образования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п; Действующими требованиями к максимально допустимой недельной нагрузке (СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 №189), Письмом Минобрнауки РФ от 18.09.2002 N 29/2331-6, Письмом Министерства образования и науки России от 19.11.2010 № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»; Письмом от 08.10.2010 г. № ИК – 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры», приложением «Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации», Учебным планом МКОУ «Черновская СШ», реализующей специальное (коррекционное) образование VIII вида в условиях общеобразовательных классов.

Рабочая программа реализует Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету физическая культура (утвержден Министерством образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089).

Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год, 3 часа в неделю, 35 учебных недель.

Учебно - методический комплект

1. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Владос, 2012 г.
2. М.Я.Виленский, Л.М Туревский Физическая культура. 5-7 классы - М.:Просвещение, 2010 г.

Своеобразие этой программы заключается в том что, она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Цель: формирование физической культуры личности учащихся с умственной отсталостью по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи:

Обучающие – освоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Развивающие – укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - развитие чувства темпа и ритма, координация движений;

Воспитательные – формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Межпредметные связи: биология (физиологическое развитие ребенка), математика (нормативы), история (исторические сведения о физическом воспитании и спорте).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
 - Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- В области физической культуры: владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию, включающую стойку на лопатках, полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

VII класс

Требования к знаниям (на каждом занятии)

Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Виды туризма: пеший, водный, велосипедный, автотуризм. Правила подготовки к пешему туристскому походу, экипировка туриста, правила безопасности в туристском походе и поведения на природе, оказание первой помощи. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр на местности.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика (13 часов) кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Элементы спортивных игр (36 часов) баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини- баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра). Легкая атлетика (29 часов) бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий. Лыжная подготовка (24 часа) одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Виды программного материала	Количество уроков
	Класс 7
Основы знаний о физической культуре	+
Способы физической деятельности	+
Физическое совершенствование:	
1.1. Общеразвивающие упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	+

1.2.Подвижные и спортивные игры:	49
Волейбол	20
Баскетбол	20
Лапта	9
1.3.Гимнастика с элементами акробатики	8
1.4.Лёгкая атлетика	29
1.5. Лыжная подготовка	19
Итого часов:	105

В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, имеющейся специализации часы на плавание переданы на лыжную подготовку.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета 2 раза в год: в сентябре и мае (избирательно). Итоговая аттестация не предусмотрена.

Требования к зачету:

7 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
-------------------------------	----------	---------

Бег на 30 м с высокого старта	5,0 с	5,1 с.
Бег на 60м с высокого старта	9,8 с.	10,0 с.
Бег 1000 м	4, 30 сек.	4,40 сек.
Челночный бег 3х10 м	8,4 с	8,8 с
Прыжок в длину с места	180 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в °) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в коленях (на 90 течение 1 мин	35 раз	32 раза
Подтягивание Мальчики — из виса на высокой перекладине. Девочки — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	7 раз	16 раз

Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- правила передачи эстафеты.

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол;

- для чего и когда применяются лыжи;

- правила поведения на занятиях;

- правила передачи эстафеты.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места;

- знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;

- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;

- преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке;

- тормозить плугом;

- преодолевать на лыжах 1,5 км – девочки, 2 км – мальчики.

Ресурсное обеспечение рабочей программы

Литература

1. «М.Я.Виленский, Л.М Туревский Физическая культура. 5-7 классы - М.:Просвещение, 2010 г.
2. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях. 3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев. 4. 4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов. – Просвещение, 2010 г.

Электронно – образовательные ресурсы и Интернет ресурсы

1. [http:// www. trainer. h1.ru/](http://www.trainer.h1.ru/) - сайт учителя физкультур.
2. [http:// spo. 1 september.ru/](http://spo.1september.ru/) - «Спорт в школе».

Календарно-тематическое планирование 7 класс VIII вид

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	ИОТ 2016. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Бег с высокого старта до 15 м. Бег с ускорением до 40 м. Прыжки в длину с места и 7-9 шагов разбега.	06.09	
2	Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на короткие дистанции (30 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с бегом и прыжками.	07.09	
3	Легкоатлетические упражнения. Скоростной бег до 40 м. Подвижные игры	08.09	
4	История лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции (60 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафета с бегом и прыжками.	13.09	
5	Олимпийские игры в древности. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания. Сюжетно - образная игра «Удочка»	14.09	
6	Легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Подвижные игры.	15.09	
7	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча (6 м)	20.09	
8	Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча на заданное расстояние.	21.09	
9	Прыжки в высоту с 3-5-ти шагов разбега способом перешагивания. Кроссовый бег в равномерном темпе до 15 минут. Игра «Борьба за флажок»	22.09	
10	Бег на длинные дистанции (2000 м). Метание мяча в вертикальную цель.	27.09	
11	Кросс до 10 мин. в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную цель.	28.09	
12	Легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники высокого старта. Бег с препятствиями и на месте.	29.09	
13	Упражнения для укрепления мышц стопы. Бег на длинные дистанции. Метание в горизонтальную цель. Игра «Самый меткий»	04.10	

14	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры	05.10	
15	Легкоатлетические упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.	06.10	
16	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Кроссовый бег. Метание на дальность	11.10	
17	Понятие «Физическая нагрузка». Контроль над соблюдением физической нагрузки. Кроссовый бег до 15 минут в равномерном темпе	12.10	
18	Легкоатлетические упражнения. Прыжки и многоскоки. Круговая тренировка	13.10	
19	ИОТ 2016. Правила поведения в подвижных играх. История баскетбола. Технические приёмы в баскетболе: стойки, перемещения, остановки, повороты.	18.10	
20	Технические приёмы в баскетболе: комбинации из основных элементов перемещений. Эстафеты	19.10	
21	Легкоатлетические упражнения. ОБЖ – опасные ситуации на дорогах, причины ДТП.	20.10	
22	Первая помощь при травмах. Технические приёмы в баскетболе: ловля мяча, передача, ведение	25.10	
23	Понятие: «Физические качества». Комплекс упражнений для развития скоростных качеств. Технические приёмы в баскетболе: передача, ловля, броски мяча в кольцо	26.10	
24	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Эстафеты, старты из различных и.п.	27.10	
II четверть			
1-25	Технические приёмы в баскетболе: броски мяча в кольцо, комбинации элементов игры в баскетбол	08.11	
2-26	Способы закаливания организма. Технические приёмы в баскетболе: броски мяча в кольцо. Эстафеты	09.11	
3-27	ИОТ 2016. Технические приёмы игры в баскетбол: передача мяча на месте и в движении, варианты ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля – ведение – бросок в кольцо.	10.11	

4-28	Технические приёмы игры в баскетбол: варианты передач и ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча.	15.11	
5-29	Технические приёмы игры и тактические действия игры в баскетбол: варианты ведения, передач и ловли, броски после ведения, ловли с пассивным противодействием защитника. Учебная игра	16.11	
6-30	Технические приёмы игры в баскетбол: передача и ловля мяча в тройках, ведение правой и левой рукой с изменением направления, броски в кольцо после остановки в 2 шага.	17.11	
7-31	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Технические приёмы: челночный бег с ведением, игровые задания -2:1, эстафеты с ведением (в обручах). Учебная игра.	22.11	
8-32	Технические приёмы: броски после ведения. Сочетание приёмов: ловля на месте – обводка 4-х стоек – передача- ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	23.11	
9-33	Технические приёмы игры и тактические действия игры в баскетбол: ведение мяча, передача мяча в тройках в движении со сменой места, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	24.11	
10-34	Тактические действия игры в баскетбол: Тактика свободного нападения. Учебная игра	29.11	
11-35	Тактические действия игры в баскетбол: позиционное нападение (5:0). Учебная игра.	30.11	
12-36	Тактические действия игры в баскетбол: нападение быстрым прорывом, Учебная игра.	01.12	
13-37	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	06.12	
14-38	Броски. Тактические действия. Учебная игра	07.12	
15-39	Тактические действия. Учебная игра	08.12	
16-40	Тактические действия- техника защиты. Учебная игра	13.12	
17-41	ИОТ 2016. История лыжного спорта. Способы передвижения на лыжах: - попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спуска в основной стойке, подъёма «полуёлочкой». Игра «Салка, давай руку».	14.12	
18-42	Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 1500м попеременным двухшажным ходом. Игровое упражнение: «Кто меньше»	15.12	

19-43	Способы передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход. Техника выполнения спусков в низкой стойке, подъёмов «полуёлочкой».	20.12	
20-44	Передвижение на лыжах изученными способами по лыжной трассе до 2000м. Техника выполнения торможения «плугом», поворот упором	21.12	
21-45	Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах по трассе до 3000м. Техника торможения и поворота упором, спусков и подъёмов	22.12	
22-46	Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах. Техника спусков и подъёмов.	27.12	
23-47	Техника лыжных ходов, Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км	28.12	
24-48	Спуски и подъёмы, повороты, торможение изученными способами. Игра: «Кто дальше»	29.12	
III четверть			
1-49	ИОТ 2016. Передвижение на лыжах до 1500м попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Правила соревнований по лыжным гонкам.	12.01	
2-50	Способы передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения спуска в основной стойке, подъёма скользящим шагом, «ёлочкой».	17.01	
3-51	ИОТ 2016. Технические приёмы в волейболе: специальные беговые упражнения. Варианты стоек и перемещений, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине). Эстафеты, игровые упражнения	18.01	
4-52	Техника выполнения торможения и поворота упором. Передвижение на лыжах до 2000м попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения спуска основной стойке, подъёма «ёлочкой». Игра «Гонки с выбыванием»	19.01	
5-53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах по дистанции до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке.	24.01	
6-54	Технические приёмы в волейболе: стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	25.01	

7-55	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным и бесшажным ходами до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке	26.01	
8-56	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным и двухшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.	31.01	
9-57	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты, игра по упрощённым правилам.	01.02	
10-58	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажными, двухшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Торможение плугом и упором.	02.02	
11-59	Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке	07.02	
12-60	Имитация передач мяча на месте и после перемещений двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах.	08.02	
13-61	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Игра «Воротики»	09.02	
14-62	Переход с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Передвижение на лыжах по дистанции до 3000м. Спуски и подъёмы. Игровое упражнение «Кто дальше»	14.02	
15-63	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой - партнёру. Эстафеты	15.02	
16-64	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3500м попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами. Игровое упражнение: «Кто меньше»	16.02	
17-65	Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Спуск в низкой стойке.	21.02	

	Подъём скользящим шагом. Игровое упражнение «Кто дальше», «Остановка рывком»		
18-66	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой - партнёру. Эстафеты	22.02	
19-67	Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены. Игра в пионербол.	23.02	
20-68	Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены. Игра в пионербол.	28.02	
21-69	Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры с волейбольными мячами. Комплекс упр. для развития координации.	01.03	
22-70	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой-партнёру. Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены. Игра в пионербол.	02.03	
23-71	Технические приёмы в волейболе: нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приёмом мяча; через сетку с расстояния 3-6м. Игровое упражнение «Подай и попади»	07.03	
24-72	Технические приёмы в волейболе: нижняя прямая подача, подача мяча в стену; подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приёмом мяча; через сетку с расстояния 3-6м. Игровое упр. «Подай и попади	08.03	
25-73	Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	09.03	
26-74	Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	14.03	
27-75	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	15.03	
28-76	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	16.03	

29-77	Правила соревнований по волейболу. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.	21.03	
30-78	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	22.03	
31-79	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	23.03	
IV четверть			
1-80	ИОТ 2016. Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основные этапы развития физической культуры - история гимнастики. Упражнения для сохранения правильной осанки. Упр. на развитие гибкости. Кувырок вперёд.	04.04	
2-81	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ – значение гимнастических упр. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд, назад. Мост из положения стоя. Лазание по канату. Правила страховки	05.04	
3-82	ИОТ 2016. Специальные беговые упражнения. Правила игры: замена игроков права и обязанности капитана команды, удар малой битой снизу. Игра в лапту	06.04	
4-83	Специальные беговые упражнения. Стр.упр. ОРУ без предметов. Два кувырка вперёд слитно, мост, стойка на лопатках, перекувы. Лазание по канату	11.04	
5-84	Упражнения на развитие силы. Висы, подъём, переворотом в упор. Подтягивание в висе (м), размахивание в висе, вис лёжа и присев, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из вися « лёжа» (д)	12.04	
6-85	Специальные беговые упр. Правила игры: ведение протокола. Повороты прыжком с мячом, увёртывание приседанием, броски со скаком, ловля на верхнем уровне, подбор мяча. Игра в лапту.	13.04	
7-86	Виды гимнастики. Выдающиеся отечественные и олимпийские спортсмены – гимнасты. Лазание по канату. Опорные прыжки – ноги врозь, козёл в ширину, (высота 100-110 см) соскок прогнувшись.	18.04	
8-87	ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Опорные прыжки, ноги врозь, соскок прогнувшись (козёл в ширину, выс100-110см). Акробатические упражнения.	19.04	

9-88	Специальные беговые упр. Технические приёмы: повороты прыжком с мячом, увёртывание приседанием, броски со скачком, ловля, подбор мяча. Игра в лапту.	20.04	
10-89	Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка: висы, опорные прыжки, лазание по канату, акробатические упражнения – комбинации.	25.04	
11-90	Строевые упражнения ОРУ с гимнастическими палками, Упражнения на развитие равновесия. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	26.04	
12-91	Тактические действия: истинный удар, тактика увёртывания. Игра в лапту	27.04	
13-92	ИОТ -2016. История л/атл., выдающиеся отечественные и олимпийские лёгкоатлеты ОРУ в движении. Спец.бегов упр., высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60м, с максимальной скоростью до 60м. Прыжки в длину с места, ч/з скакалку.	02.05	
14-93	ОРУ в движении. Спец. Беговые упр. Бег 30 и 60м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	03.05	
15-94	ОРУ. Тактические действия: одновременные перебежки. Игра в лапту.	04.05	
16-95	ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции- 60 м на результат. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	09.05	
17-96	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов	10.05	
18-97	Повторный бег 30м, броски в соперника. Правила игры- замена игроков	11.05	
19-98	ОРУ. Бег 1500м. Прыжки в высоту с разбега.	16.05	
20-99	ОРУ. Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега.	17.05	
21-100	ОРУ. Выполнение КУ Групповые взаимодействия с перемещением игроков. Игра в лапту	18.05	
22-101	Бег 1500м на результат. Игры	23.05	
23-102	Равномерный бег до 15 мин (д), 20 мин. (м). Игры.	24.05	
24-103	Спортивная ходьба до 12 мин. Игроки в поле. Игра в лапту	25.05	
25-104	Равномерный бег до 15 мин (д), 20 мин.(м). Игры.	30.05	
26-105	Бег 1500м на результат. Игры	31.05	