**ГЛЯДЕНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ФИЛИАЛ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**ХОЛМОГОРСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

 УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель филиала

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н. Белоусова

Приказ \_\_\_ от 31 августа 2022 года

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-9 КЛАССЫ (ФГОС)

**РАЗРАБОТАЛА:** Терентьева Н.Н.

**Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании: Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) легкой и умеренной степени Гляденской ООШ филиал МБОУ Хомогорской СОШ.

Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с задержкой психического развития, направлена на разносторонне развитие личности, способствует умственному и физическому развитию.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной

нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

# Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально- техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

На занятиях учащиеся 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 исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся 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 дети c ОВЗ 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, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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

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.

Раздел **«Лыжная подготовка**» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. 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 примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

**Личные и предметные результаты освоения**

*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.

***Предметные результаты***

* 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.

# Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану Гляденской ООШ филиал МБОУ Холмогорской СОШ для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на изучение физической культуры выделяется по 102 часа (3 часа, 34 недели) 5-8 классы и 99 часов (3 часа, 33 недели) 9 класс.

**Содержание программы**

7 класс (3 часа в неделю, 102 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности |
| 1. | Легкая атлетика | 12 |  Ходьба. Продолжительная ходь­ба (20—30 мин) в раз­личном темпе, с измене­нием ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; стар­ты из различных поло­жений; беге ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м— 2 раза за урок. Мед­ленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500— 1000 м. Бег на 80 м с пре­одолением 3—4 препят­ствий. Встречные эста­феты.Прыжки. Запрыгивания на пре­пятствия высотой 60— 80 см. Во время бега прыжки вверх на баскет­больное кольцо толчком левой, 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 набивного мяча весом 2—3 кг дву­мя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с ме­ста на дальность. Мета­ние в цель. Метание малого мяча на даль­ность с разбега. |
| 2. | Гимнастика | 12 | Строевые уп­ражнения на месте и в движении. Ходьба в различном темпе по ди­агонали. Перестроение из колон­ны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. По­вороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «ин­тервал». Ходьба в обход с пово­ротами на углах. Акробатические упражнения (эле­менты, связки). Кувырок вперед и назад из по­ложения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из поло­жения лежа на спине, перекаты, группировка. Лазание и перелезание.Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мяг­ким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, Прыжок через козла ноги врозь. |
| 3. | Спортивные игры | 46 | Волейбол: Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреж­дение травматизма. Вер­хняя передача двумя ру­ками мяча, подвешенно­го на тесьме, на месте и после перемещения впе­ред. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения впе­ред в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учеб­ная игра в волейбол.Баскетбол: Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменени­ем направления и ско­рости, с внезапной оста­новкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте впе­ред, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; переда­ча мяча в парах и трой­ках; ведение мяча с из­менением высоты отско­ка и ритма бега; ведение мяча после ловли с оста­новкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание при­емов. Ведение мяча с из­менением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — по­ворот — передача мяча; ведение мяча — останов­ка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или од­ной от плеча); ловля мяча в движении — веде­ние мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторон­няя игра по упрощен­ным правилам.Флорбол: ТБ и правила игры в флорбол. Расстановка игроков. Ведение мяча в парах. Передача паса в двойках, тройках, четверках. Способы обводки игрока и защиты ворот.Бадминтон. Основные правила и ТБ игры в бадминтон. Стойка игрока при приеме и передаче. Виды подачи волана. Учебная игра в парах через сетку. |
| 4. | Лыжи | 20 | Совершенствование двухшажного хода. Од­новременный одношаж­ный ход. Совершенство­вание торможения "плу­гом" и «полуплугом». Подъем "полуелоч­кой", "елочкой". Повторное передвиже­ние в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лы­жах: "Слалом", "Подбе­ри флажок", "Пустое ме­сто", "Метко в цель". |
| 5. | Легкая атлетика | 12 | Ходьба. Продолжительная ходь­ба (20—30 мин) в раз­личном темпе, с измене­нием ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; стар­ты из различных поло­жений; беге ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м— 2 раза за урок. Мед­ленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500— 1000 м. Бег на 80 м с пре­одолением 3—4 препят­ствий. Встречные эста­феты.Прыжки. Запрыгивания на пре­пятствия высотой 60— 80 см. Во время бега прыжки вверх на баскет­больное кольцо толчком левой, 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 набивного мяча весом 2—3 кг дву­мя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с ме­ста на дальность. Мета­ние в цель. Метание малого мяча на даль­ность с разбега  |
|  |  | 102 |  |

**Содержание программы**

8 класс (3 часа в неделю, 102 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности |
| 1. | Легкая атлетика | 12 |  Ходьба. Продолжительная ходь­ба (20—30 мин) в раз­личном темпе, с измене­нием ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; стар­ты из различных поло­жений; беге ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м— 2 раза за урок. Мед­ленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500— 1000 м. Бег на 80 м с пре­одолением 3—4 препят­ствий. Встречные эста­феты.Прыжки. Запрыгивания на пре­пятствия высотой 60— 80 см. Во время бега прыжки вверх на баскет­больное кольцо толчком левой, 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 набивного мяча весом 2—3 кг дву­мя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с ме­ста на дальность. Мета­ние в цель. Метание малого мяча на даль­ность с разбега. |
| 2. | Гимнастика | 12 | Строевые уп­ражнения на месте и в движении. Ходьба в различном темпе по ди­агонали. Перестроение из колон­ны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. По­вороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «ин­тервал». Ходьба в обход с пово­ротами на углах. Акробатические упражнения (эле­менты, связки). Кувырок вперед и назад из по­ложения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из поло­жения лежа на спине, перекаты, группировка.Лазание и перелезание.Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мяг­ким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, Прыжок через козла ноги врозь. |
| 3. | Спортивные игры | 46 | Волейбол: Техника приема и передачи мяча и по­дачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и пере­дача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верх­няя прямая передача в прыжке. Верхняя пря­мая подача. Прямой нападающий удар че­рез сетку (ознакомле­ние). Блок (ознаком­ление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыж­ков в серии за урок). Многоскоки. Упраж­нения с набивными мячами. Верхняя пе­редача мяча после пе­ремещения вперед, вправо, влево. Пере­дача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.Баскетбол: Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Лов­ля мяча двумя рука­ми с последующим ведением и оста­новкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением впе­ред. Ведение мяча с обводкой препят­ствий. Броски мяча по корзине в движе­нии снизу, от груди. Подбирание отско­чившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным пра­вилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с на­бивными мячами (2—3 кг). Выпрыги­вание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакал­кой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных по­зиций и расстояния.Флорбол: ТБ и правила игры в флорбол. Расстановка игроков. Ведение мяча в парах. Передача паса в двойках, тройках, четверках. Способы обводки игрока и защиты ворот.Бадминтон. Основные правила и ТБ игры в бадминтон. Стойка игрока при приеме и передаче. Виды подачи волана. Учебная игра в парах через сетку. |
| 4. | Лыжи | 20 | Занятия лыжами, значение этих заня­тий для трудовой де­ятельности человека. Правила соревнова­ний по лыжным гон­кам. Совершенство­вание одновременно­го бесшажного и од­ношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбиниро­ванное торможение лыжами и палками. Обучение правиль­ному падению при прохождении спус­ков. Повторное пере­движение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повто­рений за урок — де­вочки, 5—7 — маль­чики), на кругу 150— 200 м (1—2 — девоч­ки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (де­вочки), до 3 км (мальчики). Лыж­ные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Пе­реставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Пре­одоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики |
| 5. | Легкая атлетика | 12 | Ходьба. Продолжительная ходь­ба (20—30 мин) в раз­личном темпе, с измене­нием ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; стар­ты из различных поло­жений; беге ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м— 2 раза за урок. Мед­ленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500— 1000 м. Бег на 80 м с пре­одолением 3—4 препят­ствий. Встречные эста­феты.Прыжки. Запрыгивания на пре­пятствия высотой 60— 80 см. Во время бега прыжки вверх на баскет­больное кольцо толчком левой, 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 набивного мяча весом 2—3 кг дву­мя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с ме­ста на дальность. Мета­ние в цель. Метание малого мяча на даль­ность с разбега  |
|  |  | 102 |  |

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
* управлять своими эмоциями;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

* координационные способности не ниже среднего уровня;
* двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

**Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Учебно - методическое обеспечение.**

1. Программа для общеобразовательных учреждений VII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М.,

«Просвещение», 1990 г.

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
|  | Легкая атлетика |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. | 1 |  |
| 2 | Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м. | 1 |  |
| 3 | Бег с ускорением 30м. Скоростной бег. | 1 |  |
| 4 | Бег 30 м. на результат  | 1 |  |
| 5 | Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м | 1 |  |
| 6 | Бег 30 м. на результат. | 1 |  |
| 7 | Бег на 500 м. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 8 | Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Медленный бег до 3 минут. | 1 |  |
| 9-10 | Челночный бег 3\*10 м. Прыжки в длину. | 2 |  |
| 11 | Метание мяча в цель с 5-6 м шагов. | 1 |  |
| 12 | Метание мяча на дальность | 1 |  |
| Гимнастика |
| 13 | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |  |
| 14 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | 1 |  |
| 15-16 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |  |
| 17-18 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 2 |  |
| 19-20 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 2 |  |
| 21-22 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |  |
| 23-24 | Лазание по канату | 2 |  |
|  | Спортивные игры |
| 25 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |  |
| 26-27 | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |  |
| 28-29 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |  |
| 30-31 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |  |
| 32-33 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 |  |
| 34-35 | Вырывание и выбивание мяча | 2 |  |
| 36-37 | Ловля, передача, ведение, бросок | 2 |  |
| 38 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции | 1 |  |
| 39 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 40 | Инструктаж по ТБ при игре в бадминтон. Основные правила игры в бадминтон. Стойка игрока при приеме. | 1 |  |
| 41-42 | Нижняя подача волана. Передача волана в парах. | 2 |  |
| 43-46 | Коррекционно-развивающие упражнения с элементами бадминтона. Учебная игра в парах. | 4 |  |
| 47 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |  |
| 48 | Стойка игрока. Перемещения | 1 |  |
| 49 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1 |  |
| 50 | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 1 |  |
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 |  |
| 52 | Прямой нападающий удар | 1 |  |
| 53 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 54 | Прием, передача, удар | 1 |  |
| 55-56 | Учебная игра в волейбол | 2 |  |
|  | Легкая атлетика |
| 57 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. | 1 |  |
| 58 | Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м. | 1 |  |
| 59 | Бег с ускорением 30м. Скоростной бег. | 1 |  |
| 60 | Бег 60 м. на результат | 1 |  |
| 61 | Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м. | 1 |  |
| 62 | Бег 30 м. на результат. | 1 |  |
| 63 | Бег на 1000 м. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 64-65 | Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Медленный бег до 3 минут. | 2 |  |
| 66 | Челночный бег 3\*10 м. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 67 | Метание мяча в цель с 5-6 м шагов. | 1 |  |
| 68 | Метание мяча на дальность | 1 |  |
|  | Лыжная подготовка |
| 69 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 |  |
| 70-72 | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 3 |  |
| 73-75 | Подъем в гору скользящим шагом | 3 |  |
| 76-78 | Одновременный одношажный ход | 3 |  |
| 79-81 | Повороты на месте махом | 3 |  |
| 82-84 | Торможение «плугом» | 3 |  |
| 85-87 | Подъем в гору скользящим шагом | 3 |  |
| 88 | Передвижение на лыжах 4 км. | 1 |  |
| Спортивные игры |
| 89 | Инструктаж по ТБ во время игры в флорбол. Правила игры. Расстановка игроков. | 1 |  |
| 90-92 | Передача мяча в парах. | 3 |  |
| 93-95 | Ведение мяча в парах. | 3 |  |
| 96-98 | Способы обводки игрока и защиты ворот. | 3 |  |
| 99-102 | Учебная игра. | 4 |  |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
| Легкая атлетика |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. | 1 |  |
| 2 | Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м. | 1 |  |
| 3-4 | Бег с ускорением 30м. Скоростной бег. | 2 |  |
| 5 | Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м | 1 |  |
| 6 | Бег 30 м. на результат. | 1 |  |
| 7 | Бег на 500 м. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 8 | Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Медленный бег до 3 минут. | 1 |  |
| 9 | Челночный бег 3\*10 м. Прыжки в длину. | 1 |  |
| 10-11 | Метание мяча с 5-6 шагов | 2 |  |
| 12 | Метание мяча на дальность | 1 |  |
| Гимнастика |
| 13 | Инструктаж по ТБ. История гимнастики | 1 |  |
| 14 | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | 1 |  |
| 15-16 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 2 |  |
| 17-18 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 2 |  |
| 19-20 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 2 |  |
| 21-22 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 2 |  |
| 23-24 | Лазание по канату | 2 |  |
| Спортивные игры |
| 25 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |  |
| 26-27 | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |  |
| 28-29 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |  |
| 30-31 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |  |
| 32-33 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 |  |
| 34-35 | Перехват мяча | 2 |  |
| 36-37 | Ловля, передача, ведение, бросок | 2 |  |
| 38 | Нападение быстрым прорывом 3:2 | 1 |  |
| 39 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 40 | Инструктаж по ТБ при игре в бадминтон. Основные правила игры в бадминтон. Стойка игрока при приеме. | 1 |  |
| 41-42 | Нижняя подача волана. Передача волана в парах. | 2 |  |
| 43-46 | Коррекционно-развивающие упражнения с элементами бадминтона. Учебная игра в парах. | 4 |  |
| 47 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |  |
| 48 | Стойка игрока. Перемещения | 1 |  |
| 49 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1 |  |
| 50 | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 1 |  |
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 |  |
| 52 | Прямой нападающий удар | 1 |  |
| 53 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 54 | Прием, передача, удар | 1 |  |
| 55-56 | Учебная игра в волейбол | 2 |  |
| Легкая атлетика |
| 57 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. | 1 |  |
| 58 | Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м. | 1 |  |
| 59 | Бег с ускорением 30м. Скоростной бег. | 1 |  |
| 60 | Бег 60 м. на результат | 1 |  |
| 61 | Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м. | 1 |  |
| 62 | Бег 30 м. на результат. | 1 |  |
| 63 | Бег на 1000 м. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 64-65 | Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Медленный бег до 3 минут. | 2 |  |
| 66 | Челночный бег 3\*10 м. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 67 | Метание мяча в цель с 5-6 м шагов. | 1 |  |
| 68 | Метание мяча на дальность | 1 |  |
| Лыжная подготовка |
| 69 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта | 1 |  |
| 70 | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1 |  |
| 71-75 | Коньковый ход | 5 |  |
| 76-78 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 3 |  |
| 79-81 | Одновременный одношажный ход | 3 |  |
| 82-83 | Повороты на месте махом | 2 |  |
| 84 | Торможение «плугом» | 1 |  |
| 85 | Торможение «плугом» и поворот | 1 |  |
| 85-87 | Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» | 2 |  |
| 88 | Передвижение на лыжах 4,5 км. | 1 |  |
| Спортивные игры |
| 89 | Инструктаж по ТБ во время игры в флорбол. Правила игры. Расстановка игроков. | 1 |  |
| 90-92 | Передача мяча в парах. | 3 |  |
| 93-95 | Ведение мяча в парах. | 3 |  |
| 96-98 | Способы обводки игрока и защиты ворот. | 3 |  |
| 99-102 | Учебная игра. | 4 |  |