**7 класс (8 вид)**

**102 часа (3 часа в неделю).**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Знать:** как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три.

**Уметь:** различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", «Короче шаг!», "Чаще шaг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги"; различать фазы опорного прыжка.

**Легкая атлетика**

**1. Ходьба**

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

**2. Бег**

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 140 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; Кроссовый бег на 500—l000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

**3. 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"; перевод через планку.

**5. Метание.**

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

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.**

**Знать:** значение ходьбыдля укрепления здоровья человека, основы кроссового бега.

**Уметь:** пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

**Лыжная подготовка (практический материал)**

В зависимости от климатических условий

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". 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».

**Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.**

**Звать:** как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

**Уметь:** координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Спортивные и подвижные****игры**

**1. Волейбол**

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

**Уметь:** выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

**2. Баскетбол**

Основные правила игры вбаскетбол. 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

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

**Уметь:** выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

**Подвижные игры и игровые упражнения**

**1. Коррекционные** "Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название"

**2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием** "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Ктоточнее".

**3. С бегом на скорость** Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные ипо кругу.

**4. С прыжками в высоту, длину «**Нарушил порядок»; "Недопрыгнул"; "Запрещено".

**5. С метанием мяча на дальность и в цель** В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".

**6. С элементами пионербола и волейбола** "Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".

**7. С элементами баскетбола** "Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".

**8. Игры на снегу, льду** "Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".

**Содержание программы**

**Программа состоит из следующих основных разделов:**

-Легкая атлетика;

- Гимнастика;

-Лыжная подготовка;

-Подвижные игры

**Гимнастика.**

**1. Строевые упражнения**

Понятие о строе, шеренге, колонне, двухшережном строе, дистанции. Размыкание уступами. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!», ходьба «змейкой», противоходом.

**2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

**2.1 Упражнения на осанку**

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно.| Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево

**2.2 Дыхательные упражнения**

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

**2.3 Упражнения в расслаблении мышц.**

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

**2.4 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: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без по мощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

**3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.**

*С гимнастическими палками*. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

*Со скакалками*. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге.

*С набивными мячами* (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

**4. Упражнения на гимнастической стенке**

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные *взмахи*

**5. Акробатические упражнения (элементы, связки).** Выполняются только после консультации врача.

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

**6. Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

**7. Лазание и перелезание**

Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

**8. Равновесие**

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге.

**9. Опорный прыжок**

Прыжок согнув ноги через козла в ширину (все учащиеся). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

**10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком с удержанием равновесия, переноской

различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10,15,20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов** |
| 1 | Гимнастика | 17 |
| 2 | Легкая атлетика | 44 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 23 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Основы знаний | В процессе урока |
| 6 | Всего часов | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс 105 часов – 3 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика – 25 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой  атлетики. Комплекс ОРУ. Ходьба в быстром темпе | 1 |  |  |
| 2 | Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие выносливости | 1 |  |  |
| 3 | Бег 30 м. (2-3 повторения) | 1 |  |  |
| 4 | Высокий старт, стартовые ускорения 15-20 м. (3-4 повторения) | 1 |  |  |
| 5 | Высокий старт, бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза). | 1 |  |  |
| 6 | Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения) | 1 |  |  |
| 7 | Бег 60 м. с фиксированием результата | 1 |  |  |
| 8 | Бег 60 м. с фиксированием результата | 1 |  |  |
| 9 | Бег 1000 м без учета времени. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9  шагов разбега. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9  шагов разбега. | 1 |  |  |
| 12 | Равномерный бег по пересеченной местности 2 км (м), 1,5  км. (д) без учета времени. | 1 |  |  |
| 13 | Бег 1000 м. с фиксированием результата | 1 |  |  |
| 14 | Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 |  |  |
| 15 | Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6  шагов разбега | 1 |  |  |
| 16 | Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6  шагов разбега | 1 |  |  |
| 17 | Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов  разбега. | 1 |  |  |
| 18 | Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов  разбега. | 1 |  |  |
| 19 | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы | 1 |  |  |
| 20 | Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30  секунд. | 1 |  |  |
| 21 | Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость). | 1 |  |  |
| 22 | Челночный бег 3х10 | 1 |  |  |
| 23 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |  |  |
| 24 | Метание малого мяча 150 гр. в цель с 12-14 м. | 1 |  |  |
| 25 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| **Спортивные игры – 23 часа** | | | | |
| **Баскетбол – 16 часов** | | | | |
| 26 | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных  игр (баскетбол). Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 1 |  |  |
| 27 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в  баскетболе. | 1 |  |  |
| 28 | Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками. | 1 |  |  |
| 29 | Вырывание мяча и выбивание мяча. Защитные действия | 1 |  |  |
| 30 | Выбивание мяча и вырывания мяча. Защитные действия | 1 |  |  |
| 31 | Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении. | 1 |  |  |
| 32 | Ведение мяча после его ловли на месте. Игры с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 33 | Ведение мяча после его ловли на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 34 | Бросок мяча одной рукой сверху. Эстафеты | 1 |  |  |
| 35 | Бросок мяча одной рукой сверху. Бросок с двух шагов. | 1 |  |  |
| 36 | Ведение мяча-бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 37 | Ловля-ведение-остановка-бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
| 38 | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 39 | Выбор места для держания игрока. Передачи в парах в движении. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 40 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
| 41 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| **Волейбол – 7 часов** | | | | |
| 42 | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Обучение навыкам перемещения по площадке. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |
| 43 | Передача мяча двумя руками сверху. Обучение нижней подаче. | 1 |  |  |
| 44 | Прием мяча двумя руками снизу. Обучение нижней подаче. | 1 |  |  |
| 45 | Передача двумя руками сверху. Прием мяча с подачи. | 1 |  |  |
| 46 | Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 47 | Передача и прием мяча. Обучение верхней подачи мяча. | 1 |  |  |
| 48 | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| **Лыжи – 18 часов** | | | | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной  подготовки. Подбор лыж. Построения с лыжами. | 1 |  |  |
| 50 | Освоение техники спусков на лыжах. | 1 |  |  |
| 51 | Обучение одновременному бесшажному ходу. | 1 |  |  |
| 52 | Обучение одновременному бесшажному ходу. | 1 |  |  |
| 53 | Закрепление одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствование одновременного одношажного хода | 1 |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 57 | Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |  |  |
| 58 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |  |  |
| 59 | Подъем «лесенкой» по пологому склону. Прохождение дистанции до 2 км разученными лыжными ходами. | 1 |  |  |
| 60 | Торможение «плугом», «полуплугом». | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах 2000 м. в медленном темпе. | 1 |  |  |
| 62 | Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-6  раз). | 1 |  |  |
| 63 | Эстафетный бег на лыжах. | 1 |  |  |
| 64 | Передвижение по слабо- и среднепересеченной местности 3 км. (м), 2 км. (д). | 1 |  |  |
| 65 | Веселые старты. | 1 |  |  |
| 66 | Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м. (2-3 раза) | 1 |  |  |
| **Гимнастика-17 часов** | | | | |
| 67 | Инструктаж по технике безопасности на уроках  гимнастики. Ходьба в разном темпе. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Два мороза». | 1 |  |  |
| 68 | Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции. Строевой шаг. Повороты направо, налево, кругом. | 1 |  |  |
| 69 | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 1 |  |  |
| 70 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
| 71 | Упражнения с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 72 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 73 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 74 | Кувырок назад. Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 75 | «Мост» наклоном назад с помощью. Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 1 |  |  |
| 76 | Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 77 | Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 78 | Прыжок в упор присев и соскок с поворотом на 90 °. | 1 |  |  |
| 79 | Подтягивания на перекладине. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 80 | Подтягивания на перекладине. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 81 | Ходьба с перешагиванием через палку (на полу, на  гимнастической скамейке). Комплекс ОРУ с обручами. | 1 |  |  |
| 82 | Подтягивания на перекладине. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. Эстафеты с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 83 | Равновесие на одной ноге «ласточка». Равновесие на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика – 19 часов** | | | | |
| 84 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой  атлетики. Повторение техники низкого старта. | 1 |  |  |
| 85 | Низкий старт, стартовый разбег. | 1 |  |  |
| 86 | Бег 30 м. с высокого старта. | 1 |  |  |
| 87 | Бег 30 м. с высокого старта. | 1 |  |  |
| 88 | Техника прыжка в длину с места. | 1 |  |  |
| 89 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 90 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 91 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 92 | Челночный бег 3х10. | 1 |  |  |
| 93 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 94 | Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |
| 95 | Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д). без учета времени. | 1 |  |  |
| 96 | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30  сек. Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов. | 1 |  |  |
| 97 | Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 98 | Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д) без фиксирования результата. | 1 |  |  |
| 99 | Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д) с фиксированием результата | 1 |  |  |
| 100 | Метание малого мяча (150гр) на точность и дальность. | 1 |  |  |
| 101 | Метание малого мяча (150гр) на дальность. | 1 |  |  |
| 102 | Метание малого мяча (150гр) на дальность. | 1 |  |  |
|  | **Всего:** | 102 |  |  |

**Нормативы для проведения итоговой аттестации по физической культуре в 7 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60м (с) | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| 2 | Прыжок в длину (см) | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 3 | Метание мяча(50г)(м) | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 5 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 19 | 15 | 11 |