Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 1»

г.Черногорск

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Согласовано  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Чунакова \_\_\_  «26»\_\_\_\_08\_\_\_\_2016г. | Рассмотрено  на заседании ШМО  Протокол №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_Т.А. Байбакова\_\_  «25»\_\_\_\_08\_\_\_2016г. | Утверждено  директором  МБОУ СОШ №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_О.В.Кантеевой\_\_  «26»\_\_\_08\_\_\_2016г. | |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре в 7б классе**

**адаптированная для учащихся с ограниченными возможностями здоровья**

срок реализации: 01.09.2016-31.05.2017г.

Составлена на основе примерной программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений

автор программы: В.И. Лях, Зданевич А.А.

Составитель рабочей программы

Петросов Павел Георгиевич

г. Черногорск – 2016

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 7-б классе, уровень изучения – базовый, составлена на основе Федерального компонента государственных стандартов основного общего образования. Приказ МОиН РФ от 05.03.2004 г. № 1089, Федерального базисного учебного плана Приказ МОиН РФ от 09.03.2004 г. № 1312, Примерных программ по физической культуре - письмо Департамента государственной политики в образовании МОиН РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263, с учетом Учебного плана МБОУ «СОШ № 1» г. Черногорска, Положения о рабочей программе МБОУ «СОШ № 1» г. Черногорска, принятого на заседании Педагогического совета (протокол № 8 от 30.05.2015г.), рабочей программе по физической культуре, авторы В.И. Лях, Зданевич А.А.

Рабочая программа отражает обязательное для усвоения в основной школе содержание обучения физической культуре.

**Общая характеристика учебного предмета**

Курс физическая культура направлен на формирование у школьника жизненно необходимых знаний, умений, навыков, развивающих двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики он оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена.

Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание курса выстроено с учётом возрастных и индивидуальных особенностей школьников и на основе реализации принципов организации обучения.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

**Цель обучения (коррекционная):** создание условий для всестороннего развития и адаптации в окружающем мире учащихся с ОВЗ через развитие коммуникативных, спортивных навыков, коррекцию эмоционально-волевых качеств, необходимых для успешного овладения учебной программой

**Задачи** физического воспитания учащихся 7 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием, любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Задачи обучения (коррекционные):**

**-** преодоление трудностей в развитии внимания, всех его видах и свойств и определение компенсаторных возможностей внимания.

- развитие мелкой моторики, статики и динамики движения пальцев рук.

- создание положительной мотивации на процессе обучения посредством похвалы, подбадривания, помощи, создание ситуации успеха и конструктивной критики.

Адаптированная рабочая программа предусматривает следующую организацию процесса обучения (в соответствии с учебным планом): в 7 классе 3 часа в неделю, 101 час в год.

В программе М.Я. Виленского, И.М. Туревского, Т.Ю. Торочковой и др./под ред. М.Я. Виленскогопрограммный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть 84 часа – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент знания, умения, навыки (лыжная подготовка заменяется кроссовой), это связано с климатическими условиями и материально-техническим оснащением. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть 18 часов включает в себя программный материал по баскетболу. Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения учащихся навыкам игры в баскетбол.

Рабочая программа учитывает возрастные и интеллектуальные особенности учеников 7 класса. ,

Исходя из этого, можно выделить современные технологии, элементы которых возможно применять на уроках в адаптированном классе:

1. технология разноуровневого обучения;

2 . информационно-коммуникационные технологии;

3. здоровьесберегающие технологии.

Исходя из уровня подготовки класса, использую технологии коррекционно-развивающего обучения, дифференцированного подхода и личностно – ориентированного образования. Формы уроков в основном игрового вида или урок по изучению нового материала. Методы обучения: репродуктивный (объяснительно – иллюстративный) и продуктивный (частично-поисковый). Форма организации познавательной деятельности – групповая и индивидуальная.

Учащиеся, отнесённые к специальной медицинской группе (I, II, III), посещают уроки физической культуры. Для учащихся II группы занятия физической культуры проводятся при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований с учётом более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Для учащихся III группы занятия физической культуры проводятся c учётом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Адаптированная рабочая программа разработана с учетом особенностей физического развития учащихся. В микрорайоне школы нет спортивных учреждений дополнительного образования спортивно оздоровительной направленности, поэтому дети ведут малоподвижный образ жизни. Для решения этой проблемы на уроках физической культуры используются различные формы и методы формирования двигательной активности учащихся (гимнастика, спортивные игры, занятия на ортопедическом оборудовании, различные комплексы упражнений).

**Коррекционная составляющая.**

Данная программа учитывает **особенности детей с ОВЗ**.

Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.

Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.

Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку сложно узнавать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.

Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.

У детей с ОВЗ наблюдается отставание в развитии всех форм мышления.

Учащиеся характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.

Дети с нарушениями в развитии отстают от своих сверстников из массовой школы в развитии двигательных функций, качеств (гибкости, ловкости, координации, силы, быстроты, выносливости) и по скорости общего физического развития (масса тела, длина тела, мышечная сила).

Мышечные движения имеют решающее значение в процессе становления умственно-рефлекторной деятельности ребенка. Формирование предметного мышления, мышления действий является основой нервно-психического развития детей.

В процессе занятий физической культурой многие дефекты моторики и физического развития сглаживаются но, тем не менее, они являются серьезным препятствием в овладении детьми бытовыми, школьными и трудовыми навыками. Поэтому необходимо уже в начале обучения обеспечивать работу по усовершенствованию самых простых движений, осуществлять контроль за ними, т.к. исправлять недостатки труднее, чем давать правильное направление в развитии движений. Очень важно чтобы все навыки и умения формировались на основе правильных элементарных движений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним движения, но более простого, Начальное разучивание движений надо вести в медленном темпе, чтобы проследить какие либо ошибки допускают дети, и своевременно попытаться их устранить.

Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. Применение для аномальных детей разнообразных форм двигательной активности в коррекционно-воспитательном процессе способствует не только становлению отдельных функций, но и обеспечивает развитие статики и локомоции.

Поскольку у детей с нарушениями в развитии наблюдается двигательная недостаточность в моторной сфере (нарушение элементарных движений, недостаточность активных движений, нарушение осанки, неправильное развитие стопы и др.), большую роль играет выполнение упражнений направленных на ее коррекцию.

При проведении занятий необходим соревновательный элемент, т.к. эмоциональное возбуждение влияет на активизацию и повышение объема физических сил и возможностей школьника, тонизирует деятельность всей нервной системы и способствует прониканию импульсов не только к скелетной мускулатуре, но и к различным органам и системам организма.

Детям с нарушениями в развитии следует уделять особое внимание, предлагать им доступные, интересные упражнения, включать в веселые игры сверстников, помочь каждому ребенку проявить имеющиеся у него двигательные возможности и способности.

Важно придерживаться последовательности и систематичности обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровней их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение к ним требований.

Кабинет оборудован всем спортивным инвентарем, согласно учебному плану.

Изменения в программу не внесены.

Преемственность для каждого возрастного периода на уроках физической культуры просматривается через:

1. Ежеурочное повторение, в ходе которого повторяется материал содержательной линии, изученный в курсе физической культуры. Прослеживается его взаимосвязь с содержанием ранее изученных смежных разделов.

2.Повторение с целью актуализации и упрочнения соответствующей системы знаний, восстановления необходимых навыков перед каждым следующим этапом изучения материала данной содержательной линии.

3.Обобщение и систематизация знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения в рамках рассматриваемой содержательной линии. Выделение главного и организация его в систему. Установление сопутствующих связей с другими содержательными линиями.

4.После каждого этапа развития содержательной линии система знаний дополняется, вскрываются и устанавливаются внутренние связи, то есть организуется новая система знаний более высокого уровня.

5.Итоговое тестирование по предмету в конце года.

На уроках физической культуры применяются следующие формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – круговая тренировка

В процессе решения таких задач ученик не только формирует знания по физической культуре, но также получает дополнительные сведения о спортивных достижениях российских спортсменов и возможностях человеческого организма.

Рабочая программа разработана с учётом регионального этнокультурного содержания образования, данный материал представлен в виде спортивных и подвижных игр, содержание которых связано с региональными особенностями народов Хакасии (см. приложение № 1)

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, биология, геометрия, математика, география, история, ОБЖ, анатомия (см. приложение № 2)

**География**- знать карту мира, где проходят олимпийские игры.

**История** - История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

**ОБЖ** – Основные элементы жизнедеятельности человека, правила использования факторов окружающей среды для закаливания. Приемы оказания первой помощи.

**Математика** – развивает воображение и интуицию, формирует навыки логического мышления, построение в одну шеренгу, расчет по порядку номеров.

**Геометрия** – изображение геометрических фигур, перестроение в круг, квадрат, треугольник.

**Физика** - опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

**Химия** - рациональное питание. Калорийность пищи. Витамины. Лекарственные вещества. Вред, причиняемый наркотическими веществами.  
**Биология** - воспитание ценностного отношения к живой природе, собственному здоровью и здоровью окружающих, культуры поведения в окружающей среде, т. е. гигиенической, генетической и экологической грамотности; овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни, оценивать последствия своей деятельности по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному организму.

**Анатомия и физиология человека** - Организм человека — целостная система. Клетки, ткани, органы и системы органов. Нервная система и органы чувств. Органы зрения, слуха, обоняния, вкуса, равновесия. Эндокринная система. Опорно- двигательная система. Кровообращение. Дыхание.

**Иностранный язык** – знание иностранных слов и терминов.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

Метапредметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Состав УМК:**

Адаптированная рабочая программа ориентирована на использование в 7 классе следующего УМК (утвержден приказом директора МБОУ «СОШ № 1» г. Черногорска № 30-1 от 23.05.2016г. «Об утверждении списка учебников на 2016-2017 учебный год».

Физическая культура 5-7 кл. учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского, 2е издание- М.: Просвещение, 2013.-239с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9.

**Особенности УМК:**

Учебник предназначен для учащихся 5, 6 и 7 классов. Он поможет овладеть системой знаний о физической культуре, необходимыми двигательными умениями и навыками, умением использовать их в повседневной жизни для укрепления здоровья. Улучшения своего физического развития и физической подготовленности.

Этот учебник поможет повторить и закрепить материал, пройденный на уроке, и при самостоятельных занятиях дома добиться правильного выполнения осваиваемых упражнений.

**Структура курса**

**1 четверть**

**Легкая атлетика 15ч**

Спринтерский бег, эстафетный бег.

Прыжок в длину, в высоту.

Метание мяча.

Бег на средние дистанции.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка 9ч**

Бег по пересеченной местности.

Преодоление препятствий.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Атлетическая гимнастика 1ч**

Комплекс упражнений с гантелями.

Силовая полоса препятствий.

Ритмическая гимнастика.

**2 четверть**

**Атлетическая гимнастика 5ч**

Комплекс упражнений с гантелями.

Силовая полоса препятствий.

Ритмическая гимнастика.

**Гимнастика с элементами акробатики 16ч**

Висы и упоры.

Опорный прыжок.

Акробатика.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий.

**3 четверть**

**Гимнастика с элементами акробатики 2ч**

Висы и упоры.

Опорный прыжок.

Акробатика.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий.

**Спортивные игры (волейбол) 18ч**

Стойка игрока.

Перемещение игрока.

Передача мяча сверху.

Прием мяча снизу.

Нижняя прямая подача.

Нападающий удар после подбрасывания

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Спортивные игры (баскетбол) 10ч**

Передвижение игрока.

Остановка прыжком.

Передача мяча на месте.

Ведение мяча.

Бросок мяча в движении.

Повороты с мячом.

**4 четверть**

**Спортивные игры (баскетбол) 8ч**

Передвижение игрока.

Остановка прыжком.

Передача мяча на месте.

Ведение мяча.

Бросок мяча в движении.

Повороты с мячом.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Кроссовая подготовка 9ч**

Бег по пересеченной местности.

Преодоление препятствий.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Легкая атлетика 8ч**

Спринтерский бег, эстафетный бег.

Прыжок в длину, в высоту.

Метание мяча.

Бег на средние дистанции.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Содержание программного теоретического материала**

**( реализуемого в процессе урока)**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции самоконтроля**

**Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**должны уметь демонстрировать в начале учебного года**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (с) | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, (см) | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, (с) | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, (кол-во раз) | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, (с) | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, (с) | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, (м) | 12,0 | 10,0 |

**Учащиеся должны уметь демонстрировать в конце учебного года**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (с) | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, (см) | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, (с) | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, (кол-во раз) | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, (с) | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, (с) | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, (м) | 12,0 | 10,0 |

**Планируемые результаты с учетом коррекционной работы и особенностей детей**

• учащихся должны уметь применять практические навыками и умения, которые возможно в дальнейшем использовать в реальной жизни;

**У учащихся должны развиться:**

• общая и мелкая моторика мышц.

• объём, переключение и устойчивость внимания;

• познавательная деятельность;

• эмоциональная компетентность;

• наглядно-образное и логическое мышление;

• понятийное мышление.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7б класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | Наименование разделов, тем | **Кол – во**  **часов** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **11** |  |  |  |  |
| 1 | Высокий старт 20-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 50-60 м, встречная эстафета, СБУ. Инструктаж по ТБ | 1 | текущий | 1.09 |  |  |
| 2 | Высокий старт до 40-50м, бег по дистанции 50-60 м, встречная эстафета, СБУ. Челночный бег. | 1 | текущий | 2.09. |  |  |
| 3 | Высокий старт до 40-50м, бег по дистанции 50-60 м, встречная эстафета, СБУ. Челночный бег | 1 | текущий | 6.09. |  |  |
| 4 | Высокий старт до 40-50м, бег по дистанции 50-60 м, встречная эстафета, СБУ. Челночный бег. | 1 | текущий | 8.09. |  |  |
| 5 | Бег на результат 60 м, специальные бего-  вые упражнения | 1 | Контрольный | 9.09. |  |  |
| 6 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. | 1 | текущий | 13.09. |  |  |
| 7 | Прыжок с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | текущий | 15.09. |  |  |
| 8 | Прыжок с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | текущий | 16.09. |  |  |
| 9 | Прыжок в длинну на результат | 1 | Контрольный | 20.09. |  |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Игра «Лапта». | 1 | текущий | 22.09. |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Игра «Лапта». | 1 | текущий | 23.09. |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **15** |  |  |  |  |
| 12 | Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Игры «Лапта» | 1 | текущий | 27.09. |  |  |
| 13 | Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Игры «Лапта» | 1 | текущий | 29.09. |  |  |
| 14 | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортив­ные игры | 1 | Контрольный | 30.09. |  |  |
| 15 | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | Контрольный | 4.10. |  |  |
| 16 | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Вызов номера» | 1 | текущий | 6.10. |  |  |
| 17 | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 7.10. |  |  |
| 18 | Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 11.10. |  |  |
| 19 | Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра«Лапта» | 1 | текущий | 13.10. |  |  |
| 20 | Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки» | 1 | текущий | 14.10. |  |  |
| 21 | Равномерный бег 18 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 18.10. |  |  |
| 22 | Равномерный бег 18 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 20.10. |  |  |
| 23 | Равномерный бег 18 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 21.10. |  |  |
| 24 | Равномерный бег 19 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра ««Лапта» | 1 | текущий | 25.10. |  |  |
| 25 | Равномерный бег 19 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 27.10. |  |  |
| 26 | Бег 2км. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | Контрольный | 28.10. |  |  |
|  | **Гимнастика** | **18** |  |  |  |  |
| 27 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Прави­ла страховки во время выполнения упраж­нений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор. | 1 | текущий | 10.11. |  |  |
| 28 | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | текущий | 11.11. |  |  |
| 29 | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | текущий | 15.11. |  |  |
| 30 | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | текущий | 17.11. |  |  |
| 31 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ. Подтягивание. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | текущий | 18.11. |  |  |
| 32 | Выполнение комбинаций на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. | 1 | контрольный | 22.11. |  |  |
| 33 | Прикладное зна­чение гимнастики. Развитие силовых способностей. | 1 | текущий | 24.11. |  |  |
| 34-35 | Прикладное зна­чение гимнастики. Развитие силовых способностей. | 2 | текущий | 25.11.  29.11. |  |  |
| 36-37 | Прикладное зна­чение гимнастики. Развитие силовых способностей. | 2 | текущий | 1.12.  2.12. |  |  |
| 38 | Прикладное зна­чение гимнастики. Развитие силовых способностей. | 1 | Контрольный | 6.12. |  |  |
| 39 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (де­вочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. | 1 | текущий | 8.12. |  |  |
| 40-43 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. | 4 | текущий | 9.12.  13.12.  15.12.  16.12. |  |  |
| 44 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. | 1 | Контрольный | 20.12. |  |  |
|  | **Спортивные игры** | **45** |  |  |  |  |
| 45 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. | 1 | текущий | 22.12. |  |  |
| 46-48 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 3 | текущий | 23.12.  27.12.  10.01. |  |  |
| 49-51 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 3 | текущий | 11.01.  12.01.  17.01. |  |  |
| 52-53 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 2 | текущий | 18.01.  19.01. |  |  |
| 54-56 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс­тафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 3 | текущий | 24.01.  25.01.  26.01. |  |  |
| 57-59 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над со­бой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Пря­мой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападе­ния. Игра по упрощенным правилам. | 3 | текущий | 31.01.  1.02.  2.02. |  |  |
| 60-62 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разучен­ных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. | 3 | текущий | 7.02.  8.02. 9.02. |  |  |
| 63-65 | ТБ. Повороты с мячом.  Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной  высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие  координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 3 | текущий | 14.02. 15.02. 16.02. |  |  |
| 66-68 | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопро­тивлением игрока. Бросок мяча двумя ру­ками от головы с места с Сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивление. | 3 | текущий | 21.02. 22.02.  28.02. |  |  |
| 69-71 | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3. Учебная игра. | 3 | текущий | 1.03.  2.03. 7.03. |  |  |
| 72-74 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.  Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 3 | текущий | 9.03. 14.03.  15.03. |  |  |
| 75-77 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | 3 | текущий | 16.03.  21.03. 22.03. |  |  |
| 78-79 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. По­зиционное нападение 5:0. | 2 | текущий | 4.04. 5.04. |  |  |
| 80-82 | Стойка и передвижения игрока. Вырыва­ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 3 | текущий | 6.04. 11.04.  12.04. |  |  |
| 83-85 | Стойка и передвижения игрока. Вырыва­ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол. | 3 | текущий | 13.04.  18.04. 19.04. |  |  |
| 86-88 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым проры­вом 2x1. | 3 | текущий | 20.04. 25.04. 26.04. |  |  |
| 89 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым проры­вом 2x1. | 1 | текущий | 27.04. |  |  |
|  | **Кроссовая подготока** | **3** |  |  |  |  |
| 90-91 | Равномерный бег 15-20 мин. | 2 | текущий | 2.05.  3.05. |  |  |
| 92 | Бег 2000м. | 1 | Контрольный | 4.05. |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |  |  |
| 93 | Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м), Специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 | текущий | 10.05. |  |  |
| 94 | Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м), Специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. | 1 | Контрольный | 11.05. |  |  |
| 95 | Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м), Специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. | 1 | текущий | 16.05. |  |  |
| 96 | Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м), Специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. | 1 | текущий | 17.05. |  |  |
| 97-98 | Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м), Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. | 2 | текущий | 18.05. 23.05. |  |  |
| 99 | Бег на результат 60м. СБУ. ОРУ в движении. | 1 | Контрольный | 24.05. |  |  |
| 100-101 | Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | 2 | текущий | 25.05.  30.05. |  |  |
| 102 | **Подведение итогов** | 1 | Контрольный | 31.05. |  |  |

Рабочая программа для 7б класса состоит из 102 часов, утеряно 3 часа т.к. уроки выпадают на праздничные дни, восполняем за счет резерва.