

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

      Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.  
      Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.  
      Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:  
      коррекция и компенсация нарушений физического развития;  
      развитие двигательных возможностей в процессе обучения;  
      формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;  
      развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;  
      укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.  
      Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:  
      индивидуализация и дифференциация процесса обучения;  
      коррекционная направленность обучения;  
      оптимистическая перспектива;  
      комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.  
      Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.  
      В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 7класса(8-вид) — пионербол.  
      Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.  
      Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже -20°С (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 6-7классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.  
      Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.  
      В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.  
      Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.  
      Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.  
      Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.  
      У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты. В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».  
      Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.  
      В целях контроля в 6-7 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.  
      Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Календарно-тематическое планирование 7 класс (8-вид)**

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК 7 класс (8-вид)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **Основы знаний о физической культуре** | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Способы самостоятельной деятельности** | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Легкая атлетика** | 26 | 16 |  |  | 10 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | 12 |  | 12 |  |  |
| **Подвижные игры** | 22 | 8 | 7 | 4 | 3 |

Календарно-тематическое планирование по Физической культуре 7класс (8-вид)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема и задачи урока | Дата проведения | |
|  |  |
| **1 четверть** | | | |
| Раздел: «Знания о физической культуре». **1 час.** | | | |
| 1 | Тема урока: ТБ на уроках физической культуры  Задачи урока:  1.вспомнить ТБ. |  |  |
| Раздел «Способы физкультурной деятельности».  **1 час.** | | |  |
| 2 | Тема урока: Оказание первой медицинской помощи.  Задачи урока:  1.Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах. |  |  |
| Раздел: «Легкая атлетика». **16 часов**. | | |  |
| 3 | Тема: Бег с высокого старта.  Задачи урока:  1.Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги).  2.Повторить бег с высокого старта.  3.Развивать общую выносливость, силу мышц. |  |  |
| 4 | Тема: Бег с высокого старта.  Задачи урока:  1.Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги).  2.Повторить бег с высокого старта.  3.Развивать общую выносливость, силу мышц. |  |  |
| 5 | Тема: Бег на короткие дистанции.  Задачи урока:  1.Бег по 30,60,100 метров.  2.Развитие выносливости, быстроты. |  |  |
| 6 | Тема: Бег на короткие дистанции.  Задачи урока:  1.Бег по 30,60,100 метров.  2.Развитие выносливости, быстроты. |  |  |
| 7 | Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.  Задачи урока:  1.Обучить низкому старта, стартовому ускорению, финишированию. |  |  |
| 8 | Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.  Задачи урока:  1.Повторить низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. |  |  |
| 9 | Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.  Задачи урока:  1.Совершенствовать низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. |  |  |
| 10 | Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.  Задачи урока:  1.Закрепить низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. |  |  |
| 11 | Тема: Прыжок в длину с места.  Задачи урока:  2.Совершенствовать прыжки в длину с места.  3.Развитие прыгучести. |  |  |
| 12 | Тема: Прыжок в длину с места.  Задачи урока:  2.Совершенствовать прыжки в длину с места.  3.Развитие прыгучести. |  |  |
| 13 | Тема: Прыжок в длину с места.  Задачи урока:  1.Закрепить прыжки в длину с места.  2.Развитие прыгучести.  3.Контрольный тест прыжок в длину с места. |  |  |
| 14 | Тема: Прыжок в длину с места.  Задачи урока:  1.Закрепить прыжки в длину с места.  2.Развитие прыгучести.  3.Контрольный тест прыжок в длину с места. |  |  |
| 15 | Тема: Прыжок в длину с разбега.  Задачи урока:  1.Совершенствовать прыжок в длину с разбега.  2.Развитие прыгучести. |  |  |
| 16 | Тема: Прыжок в длину с разбега.  Задачи урока:  1.Совершенствовать прыжок в длину с разбега.  2.Развитие прыгучести. |  |  |
| 17 | Тема: Прыжок в длину с разбега.  Задачи урока:  1.Закрепить прыжок в длину с разбега.  2.Развитие прыгучести. |  |  |
| 18 | Тема: Прыжок в длину с разбега.  Задачи урока:  1.Закрепить прыжок в длину с разбега.  2.Развитие прыгучести. |  |  |
| Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» **8 часов.** | | | |
| 21 | Тема урока: Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)». |  |  |
| 22 | Тема урока: Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)». |  |  |
| 23 | Тема урока: Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему». |  |  |
| 24 | Тема урока: Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему». |  |  |
| 25 | Тема урока: Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки». |  |  |
| 26 | Тема урока: Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки». |  |  |
| 27 | Тема урока: Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний». |  |  |
| 28 | Тема урока: Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний». |  |  |
| **2 четверть** | | | |
| Раздел: «Знания о физической культуре». **1 час.** | | | |
| 1 | Тема урока: История развития физической культуры в России в 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.  Задачи урока:  1. Ознакомить детей с историей физической культурой в нашей стране. |  |  |
| Раздел «Способы физкультурной деятельности».  **1 час.** | | | |
| 2 | Тема урока: Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.  Задачи урока:  1. Научить детей записывать свои данные, и упражнения. |  |  |
| Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики». **7 часов.** | | | |
| 3 | Тема урока: подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение». |  |  |
| 4 | Тема урока: подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение». |  |  |
| 5 | Тема урока: подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень». |  |  |
| 6 | Тема урока: подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень». |  |  |
| 7 | Тема урока: подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень». |  |  |
| 8 | Тема урока: подвижные игры «Эстафеты». |  |  |
| 9 | Тема урока: подвижные игры «Эстафеты». |  |  |
| Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». **12 часов.** | | | |
| 10 | Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.  Задачи урока:  1.Развитие координации движения.  2.Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне. |  |  |
| 11 | Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.  Задачи урока:  1.Развитие координации движения.  2.Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне. |  |  |
| 12 | Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.  Задачи урока:  1.Развитие координации движения.  2.Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне.  3.Выполнение комбинации на оценку. |  |  |
| 13 | Тема урока: Лазание по канату в два и три приема.  Задачи урока:  1.Совершенствовать лазание по канату в 2 и 3 приема.  2.Развитие силы, выносливости и координации движений. |  |  |
| 14 | Тема урока: Лазание по канату в два и три приема.  Задачи урока:  1.Развитие силы, выносливости и координации движений.  2. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема. |  |  |
| 15 | Тема урока: Лазание по канату в два и три приема.  Задачи урока:  1.Развитие силы, выносливости и координации движений.  2. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема. |  |  |
| 16 | Тема урока: Стойка на лопатках.  Задачи урока:  1.Закрепление стойки на лопатках.  2.Развитие координации, равновесия. |  |  |
| 17 | Тема урока: Стойка на лопатках.  Задачи урока:  1.Закрепление стойки на лопатках.  2.Развитие координации, равновесия. |  |  |
| 18 | Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  Задачи урока:  1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести.  2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке. |  |  |
| 19 | Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  Задачи урока:  1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести.  2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке. |  |  |
| 20 | Тема урока: Мост из положения, лежа на спине.  Задачи урока:  1.Развитие гибкости.  2.Повторить и закрепить «мост» из положения, лежа на спине. |  |  |
| 21 | Тема урока: Мост из положения, лежа на спине.  Задачи урока:  1.Развитие гибкости.  2.Контрольный тест «мост» из положения, лежа на спине. |  |  |
| **3 четверть** | | | |
| Раздел: «Знания о физической культуре». **1 час.** | | | |
| 1 | Тема урока : Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.  Задачи урока:  1.Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах. |  |  |
| Раздел «Способы физкультурной деятельности». **1 час.** | | | |
| 2 | Тема урока: Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр». **4 часа.** | | | |
| 25 | Тема урока: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.  Задачи урока:  1.Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.  2.Развитие коллективизма. |  |  |
| 26 | Тема урока: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.  Задачи урока:  1.Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.  2.Развитие коллективизма. |  |  |
| 27 | Тема: Ведение и передача мяча.  Задачи урока:  1 .Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом.  2.Совершенствование технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций. |  |  |
| 28 | Тема: Ведение и передача мяча.  Задачи урока:  1 .Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом.  2.Совершенствование технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций. |  |  |
| **4 четверть** | | | |
| Раздел: «Знания о физической культуре». **1 час.** | | | |
| 1 | Тема урока: Закаливание организма ( воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). |  |  |
| Раздел «Способы физкультурной деятельности». **1 час.** | | | |
| 2 | Тема урока: Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. |  |  |
| Раздел: «Легкая атлетика». **10 часов**. | | | |
| 3 | Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».  Задачи урока:  1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа.  2.Закрепление прыжка в высоту. |  |  |
| 4 | Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».  Задачи урока:  1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа.  2.Закрепление прыжка в высоту. |  |  |
| 5 | Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».  Задачи урока:  1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа.  2.Закрепление прыжка в высоту. |  |  |
| 6 | Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».  Задачи урока:  1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа.  2.Зачет прыжок в высоту. |  |  |
| 7 | Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».  Задачи урока:  1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа.  2.Повторения прыжка в высоту. |  |  |
| 8 | Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».  Задачи урока:  1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа.  2.Закрепить прыжок в высоту. |  |  |
| 9 | Тема урока: Беговые упражнения.  Задачи урока:  1.Бег 60 и 100 метров.  2.Развитие быстроты и скорости. |  |  |
| 10 | Тема урока: Беговые упражнения.  Задачи урока:  1.Бег 60 и 100 метров.  2.Развитие быстроты и скорости. |  |  |
| Раздел: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики». **3 часа.** | | | |
| 20 | Тема урока: Прием и передача мяча.  Задачи урока:  1 .Комплекс упражнений с волейбольными мячами.  2.Повторить прием и передачу мяча в парах через сетку. |  |  |
| 21 | Тема урока: Двусторонняя игра.  Задачи урока:  1 .Бег 2 минуты.  2. Повторить правила игры «Пионербол». Игра на победителя. |  |  |
| 22 | Тема урока: Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.  Задачи урока:  1.Обучить владению мячом.  2.Развить командные способности. |  |  |
| ИТОГО: 68 часов | | | |

**Физическая культура**

*(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

**В результате обучения обучающиеся на ступени начально­го общего образования:**

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физи­ческой подготовленности, для трудовой деятельности, воен­ной практики;

* начнут осознанно использовать знании, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня. выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и обшеразвиваюших упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;
* освоит правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятии,
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений:
* научатся выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращении;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умении, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнить акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации, передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия

***Знания о физической культуре***

**Выпускник научится**:

•ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвиж­ных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

* раскрывать на примерах (из истории, в том числе род­ного кран, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быст­роту, выносливость- координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнени­ями и подвижными играми (как в помещении, так и на от­крытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреж­дения травматизма во время занятий физическими упражне­ниями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с тру­довой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в со­хранении и укреплении здоровья; планировать и корректи­ровать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для ут­ренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изучен­ными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и сорев­нования во время отдыха на открытом воздухе и в помеще­нии (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать прави­ла взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их ди­намикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкульт­минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуаль­ных занятий, результатов наблюдений за динамикой ос­новных показателей физического развития и физической подготовленности.*

* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических ка­честв;*
* *выполнять nпростейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­ческих качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на опенку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стой­ки, перекаты):
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвиж­ных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосло­жение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощён­ным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической под­готовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных ре­гионов России).*