**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2020 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «31» августа 2020 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», обучающихся по адаптированной образовательной программе (легкая степень умственной отсталости)**

**Составил: учитель I квалификационной категории Григорьев Владимир Демьянович**

**2020-2021 учебный год**

**1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа составлена на основании учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» на 2020-2021 учебный год, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»,

составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2008 г. «Физическое воспитание » (автор: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой)

Данная рабочая программа разработана также на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012.№273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция «Специального федерального государственного стандарта общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья», разработанная ИКП РАО, 2009 г.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе 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.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 105 часов в год.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

**Учащиеся должны знать:**

**-**что такое фигурная маршировка;

- требования к строевому шагу;

- как перенести одного ученика двумя различными способами;

- фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;

- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;

- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;

- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

- как правильно проложить учебную лыжню;

- температурные нормы для занятий на лыжах.

- наказания при нарушениях правил.

**Учащиеся должны уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

- изменять направление движения по команде;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;

- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;

- подбирать разбег для прыжка;

- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;

- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

- выполнять поворот «упором»;

- сочетать попеременные ходы с одновременными;

- проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);

- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

- вести мяч бегом по прямой;

- бросать мяч по корзине от груди в движении.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

Математика: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

География: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

История: отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

**3. Содержание учебного предмета**

Основы о физической культуре……………………...в процессе урока

Легкая атлетика………………………………………..33 ч.

Спортивные игры ……………………………………..41 ч.

Гимнастика с элементами акробатики……………….13 ч.

Лыжная подготовка……………………………………18 ч.

**4. Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | |  |
| **Дата** | |
|  | **Легкая атлетика 15 ч.** |  | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики | 2.09 | |
| 2 | Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие выносливости | 3.09 | |
| 3 | Бег 30 м (2-3 повторения) | 7.09 | |
| 4 | Высокий старт, стартовые ускорения 15-20 м. (3-4 раза) | 9.09 | |
| 5 | Бег 60 м. с фиксированием результата. | 10.09 | |
| 6 | Равномерный бег 800 м. Челночный бег 3х10 м. | 14.09 | |
| 7 | Обучение метанию малого мяча на дальность 5-6шагов разбега | 16.09 | |
| 8 | Метание малого мяча в цель с 12 -14 м. | 17.09 | |
| 9 | Прыжки в длину с места. | 21.09 | |
| 10 | Техника прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега | 23.09 | |
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) | 24.09 | |
| 12 | Бег 600м (д),900 м (м) | 28.09 | |
| 13 | Бег 1000 м с фиксированием результата. | 30.09 | |
| 14 | Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м.) 3-4 серии | 1.10 | |
| 15 | Равномерный бег 1,5к м (д),2 км(м) без учета времени | 5.10 | |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 12 ч.** |  | |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. | 7.10 | |
| 17 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 8.10 | |
| 18 | Вырывание и выбивание мяча | 12.10 | |
| 19 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 14.10 | |
| 20 | Ведение мяча после его ловли на месте | 15.10 | |
| 21 | Броски мяча двумя руками от груди | 19.10 | |
| 22 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 21.10 | |
| 23 | Эстафета с элементами баскетбола | 22.10 | |
| 24 | Штрафной бросок | 25.10 | |
| 25 | Ведение-остановка - бросок мяча одной рукой сверху | 2.11 | |
| 26 | Ловля - ведение-остановка - бросок мяча одной рукой сверху | 5.11 | |
| 27 | Учебная игра в баскетбол. | 9.11 | |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 13 ч.** |  | |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 11.11 | |
| 29 | Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте» | 12.11 | |
| 30 | Упражнения на гимнастической скамейке | 16.11 | |
| 31 | Упражнения с гимнастическими палками | 18.11 | |
| 32 | Кувырок вперед с последующим наклоном вперед | 19.11 | |
| 33 | Два кувырка вперед. | 23.11 | |
| 34 | Кувырок назад из положения сидя | 25.11 | |
| 35 | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | 26.11 | |
| 36 | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | 30.11 | |
| 37 | «Мост» с наклоном назад с помощью | 2.12 | |
| 38 | Опорный прыжок через козла | 3.12 | |
| 39 | Прыжок в упор присев, и соскок прогнувшись | 7.12 | |
| 40 | Лазание по канату в три приема. | 9.12 | |
|  | **Лыжная подготовка 18 ч.** |  | |
| 41 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 10.12 | |
| 42 | Обучение одновременному бесшажному ходу | 14.12 | |
| 43 | Передвижение на лыжах 1 км попеременным шагом | 16.12 | |
| 44 | Одновременный одношажный ход | 17.12 | |
| 45 | Спуск в высокой стойке | 21.12 | |
| 46 | Спуск со склонов в низкой и основной стойке | 23.12 | |
| 47 | Подъем по склону «лесенкой». | 24.12 | |
| 48 | Подъем "лесенкой" по пологому склону | 11.01 | |
| 49 | Подъем «ёлочкой». | 13.01 | |
| 50 | Торможение «плугом», «полуплугом» | 14.01 | |
| 51 | Повороты переступанием в движении | 18.01 | |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. | 20.01 | |
| 53 | Передвижение по слабо и среднепересеченной местности 2 км | 21.01 | |
| 54 | Прохождение дистанции 1км. с фиксированием результата. | 25.01 | |
| 55 | Игры на лыжах | 27.01 | |
| 56 | Передвижение по среднепересеченной местности 2 км (м),1 км (д) | 28.01 | |
| 57 | Веселые старты | 1.02 | |
| 58 | Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5 км | 3.02 | |
|  | **Спортивные игры (волейбол) 20 ч.** |  | |
| 59 | Правила игры в «Волейбол». Инструктаж по ТБ. | 4.02 | |
| 60 | Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад. | 8.02 | |
| 61 | Стойка игрока, перемещения в стойке. | 10.02 | |
| 62 | Быстрые рывки с места, остановки скачком. | 11.02 | |
| 63 | Верхняя передача мяча двумя руками | 15.02 | |
| 64 | Верхняя передача мяча двумя руками над собой | 17.02 | |
| 65 | Верхняя передача мяча двумя руками над собой | 18.02 | |
| 66 | Прием мяча снизу двумя руками | 22.02 | |
| 67 | Прием мяча снизу двумя руками перед собой | 24.02 | |
| 68 | Прием мяча снизу двумя руками перед собой | 25.02 | |
| 69 | Нижняя прямая подача. | 1.03 | |
| 70 | Нижняя прямая подача. | 3.03 | |
| 71 | Нижняя боковая подача. | 4.03 | |
| 72 | Прием мяча с подачи | 10.03 | |
| 73 | Прием мяча с подачи | 11.03 | |
| 74 | Эстафета с элементами волейбола | 15.03 | |
| 75 | Учебная игра в волейбол | 17.03 | |
| 76 | Учебная игра в волейбол | 18.03 | |
| 77 | Учебная игра в волейбол | 29.03 | |
| 78 | Учебная игра в волейбол | 31.03 | |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 9 ч.** |  | |
| 79 | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. | 1.04 | |
| 80 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. | 5.04 | |
| 81 | Передвижение в защите. | 7.04 | |
| 82 | Остановка шагом. | 8.04 | |
| 83 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 12.04 | |
| 84 | Передача мяча двумя руками от груди. | 14.04 | |
| 85 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 15.04 | |
| 86 | Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита. | 19.04 | |
| 87 | Игра в мини-баскетбол | 21.04 | |
|  | **Легкая атлетика 18 ч.** |  | |
| 88 | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики | 22.04 | |
| 89 | Бег с ускорением 30-40 м. | 26.04 | |
| 90 | Бег 30 м. с высокого старта | 28.04 | |
| 91 | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. | 29.04 | |
| 92 | Подъем туловища из положения лежа (30с). | 5.05 | |
| 93 | Наклон вперед из положения сидя. | 6.05 | |
| 94 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 12.05 | |
| 95 | Прыжки в длину с места. | 13.05 | |
| 96 | Разбег и отталкивание в прыжке в длину. **Промежуточная аттестация в форме зачета.** | 17.05 | |
| 97 | Приземление в прыжках в длину с разбега | 19.05 | |
| 98 | Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с 4-5 шагов разбега | 20.05 | |
| 99 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега | 24.05 | |
| 100 | Метание малого мяча в вертикальную цель с 10-12 м | 26.05 | |
| 101 | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. | 27.05 | |
| 102  103 | Медленный бег с равномерной скоростью до 7 мин. |  | |
| 104  105 | Бег пересеченной местности 1,5 км(м),1 км (д) с фиксированием результата |  | |

**Необходима коррекция расписания в мае 2021 года на 4 часа.**

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы.**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы ,  под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,  2012 г.