

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая  культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа   5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Рабочая программа физической культуре в 7классе рассчитана на 35 рабочих недель, 3 часа в неделю (105 часов).

**Основная цель** изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета**:

―коррекция нарушений физического развития;

―формирование двигательных умений и навыков;

―развитие двигательных способностей в процессе обучения;

―укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; ―раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

―формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

―формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

―поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

―формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

―воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

―воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно

– практической и познавательной деятельности.

**1. Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

**Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;

- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";

- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- правила передачи эстафеты.

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол;

- для чего и когда применяются лыжи;

- правила поведения на занятиях;

- правила передачи эстафеты.

**Обучающиеся должны уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз­личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз­бега;

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой), бросать в корзину двумя руками снизу с места;

- знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;

- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;

**2.Содержание учебного предмета**

7 класс (105 часов)

**Раздел I. Знания о физической культуре. - 10 часа.**

**Тема 1.** История физической культуры. - 2 час.

Олимпийское движение в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Тема 2.**Физическая культура (основные понятия). - 3 час Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

**Тема 3.**Физическая культура человека – 5 часа Влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. – 20 часов**

**Тема 1.**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 6 часа Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Досуг как организованный отдых, содействующей восстановлению организма и укреплению здоровья.

**Тема 2**.Оценка эффективности занятий физической культурой – 14 часа. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Раздел III. Физическое совершенствование. – 75 часа**

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (включена в содержание всех тем раздела). Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.9

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

* Акробатические упражнения и комбинации. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: опорный прыжок согнув ноги, опорный прыжок ноги врозь. Упражнения и комбинации на невысоком гимнастическом бревне. Ритмическая гимнастика. Упражнения с прикладной направленностью.
* Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча.24

Спортивные игры.

* Баскетбол. – 18 часов Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте.
* Волейбол. – 12 часов Прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места.
* Футбол. – 12 часов Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,**

**7 класс ФГОС УО по В.В. Воронковой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | |
| «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек) | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 10,1 | 10,6 | 11,5 |
| Бег 60 м (сек) | 11,0 | 11,8 | 12,6 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,10 | 1,20 | 1,25 |
| Прыжок в длину с места (см) | 175 | 166 | 157 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз) | 87 | 75 | 65 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 27 | 24 | 21 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 10 | 7 | 4 |
|  |  |  |  |

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**3.Тематическое планирование**

Тема 1. История физической культуры и ее развитие в современном обществе.

Тема 2. Физическая культура (основные понятия).

Тема 3. Физическая культура человека.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Тема 1. Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой

**Раздел 3. Физическое совершенствование.**

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Включена в содержание всех тем раздела

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

1.Гимнастика с основами акробатики.

2.Легкая атлетика.

3.Спортивные игры:

* Баскетбол
* Волейбол
* Футбол

Тема 3. Упражнения Общеразвивающей направленности

Включена в содержание всех тем раздела

Итого

105 ч.

**4.Календарно-тематическое планирование 7 класс VIII вид**

Легкоатлетические упражнения. Скоростной бег до 40 м. Подвижные игры

08.09

4

История лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции (60 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафета с бегом и прыжками.

13.09

5

Олимпийские игры в древности. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания. Сюжетно - образная игра «Удочка»

14.09

6

Легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Подвижные игры.

15.09

7

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча (6 м)

20.09

8

Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча на заданное расстояние.

21.09

9

Прыжки в высоту с 3-5-ти шагов разбега способом перешагивания. Кроссовый бег в равномерном темпе до 15 минут. Игра «Борьба за флажок»

22.09

10

Бег на длинные дистанции (2000 м). Метание мяча в вертикальную цель.

27.09

11

Кросс до 10 мин. в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную цель.

28.09

12

Легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники высокого старта. Бег с препятствиями и на месте.

29.09

13

Упражнения для укрепления мышц стопы. Бег на длинные дистанции. Метание в горизонтальную цель. Игра «Самый меткий»

04.10

14

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры

05.10

15

Легкоатлетические упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.

06.10

16

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Кроссовый бег. Метание на дальность

11.10

17

Понятие «Физическая нагрузка». Контроль над соблюдением физической нагрузки. Кроссовый бег до 15 минут в равномерном темпе

12.10

18

Легкоатлетические упражнения. Прыжки и многоскоки. Круговая тренировка

13.10

19

ИОТ 2016. Правила поведения в подвижных играх.

История баскетбола. Технические приёмы в баскетболе: стойки, перемещения, остановки, повороты.

18.10

20

Технические приёмы в баскетболе: комбинации из основных элементов перемещений. Эстафеты

19.10

21

Легкоатлетические упражнения. ОБЖ – опасные ситуации на дорогах, причины ДТП.

20.10

22

Первая помощь при травмах. Технические приёмы в баскетболе: ловля мяча, передача, ведение

25.10

23

Понятие: «Физические качества». Комплекс упражнений для развития скоростных качеств. Технические приёмы в баскетболе: передача, ловля, броски мяча в кольцо

26.10

**24**

Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Эстафеты, старты из различных и.п.

27.10

**Итого: 24 часа**

**II четверть**

1-25

Технические приёмы в баскетболе: броски мяча в кольцо, комбинации элементов игры в баскетбол

08.11

2-26

Способы закаливания организма. Технические приёмы в баскетболе: броски мяча в кольцо. Эстафеты

09.11

3-27

ИОТ 2016. Технические приёмы игры в баскетбол: передача мяча на месте и в движении, варианты ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля – ведение – бросок в кольцо.

10.11

4-28

Технические приёмы игры в баскетбол: варианты передач и ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча.

15.11

5-29

Технические приёмы игры и тактические действия игры в баскетбол: варианты ведения, передач и ловли, броски после ведения, ловли с пассивным противодействием защитника. Учебная игра

16.11

6-30

Технические приёмы игры в баскетбол: передача и ловля мяча в тройках, ведение правой и левой рукой с изменением направления, броски в кольцо после остановки в 2 шага.

17.11

7-31

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Технические приёмы: челночный бег с ведением, игровые задания -2:1, эстафеты с ведением (в обручах). Учебная игра.

22.11

8-32

Технические приёмы: броски после ведения. Сочетание приёмов: ловля на месте – обводка 4-х стоек – передача- ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.

23.11

9-33

Технические приёмы игры и тактические действия игры в баскетбол: ведение мяча, передача мяча в тройках в движении со сменой места, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

24.11

10-34

Тактические действия игры в баскетбол: Тактика свободного нападения. Учебная игра

29.11

11-35

Тактические действия игры в баскетбол: позиционное нападение (5:0). Учебная игра.

30.11

12-36

Тактические действия игры в баскетбол: нападение быстрым прорывом, Учебная игра.

01.12

13-37

Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.

06.12

14-38

Броски. Тактические действия. Учебная игра

07.12

15-39

Тактические действия. Учебная игра

08.12

16-40

Тактические действия- техника защиты. Учебная игра

13.12

17-41

ИОТ 2016. История лыжного спорта. Способы передвижения на лыжах: - попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спуска в основной стойке, подъёма «полуёлочкой». Игра «Салка, давай руку».

14.12

18-42

Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 1500м попеременным двухшажным ходом. Игровое упражнение: «Кто меньше»

15.12

19-43

Способы передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход. Техника выполнения спусков в низкой стойке, подъёмов «полуёлочкой».

20.12

20-44

Передвижение на лыжах изученными способами по лыжной трассе до 2000м. Техника выполнения торможения «плугом», поворот упором

21.12

21-45

Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах по трассе до 3000м. Техника торможения и поворота упором, спусков и подъёмов

22.12

22-46

Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах. Техника спусков и подъёмов.

27.12

23-47

Техника лыжных ходов, Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км

28.12

24-48

Спуски и подъёмы, повороты, торможение изученными способами. Игра: «Кто дальше»

29.12

**Итого: 24 часа**

**III четверть**

1-49

ИОТ 2016. Передвижение на лыжах до 1500м попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Правила соревнований по лыжным гонкам.

12.01

2-50

Способы передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения спуска в основной стойке, подъёма скользящим шагом, «ёлочкой».

17.01

3-51

ИОТ 2016. Технические приёмы в волейболе: специальные беговые упражнения. Варианты стоек и перемещений, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине). Эстафеты, игровые упражнения

18.01

4-52

Техника выполнения торможения и поворота упором. Передвижение на лыжах до 2000м попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения спуска основной стойке, подъёма «ёлочкой». Игра «Гонки с выбыванием»

19.01

5-53

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах по дистанции до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке.

24.01

6-54

Технические приёмы в волейболе: стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.

25.01

7-55

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным и бесшажным ходами до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке

26.01

8-56

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным и двухшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.

31.01

9-57

Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты, игра по упрощённым правилам.

01.02

10-58

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажными, двухшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Торможение плугом и упором.

02.02

11-59

Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке

07.02

12-60

Имитация передач мяча на месте и после перемещений двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах.

08.02

13-61

Повороты переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Игра «Воротики»

09.02

14-62

Переход с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Передвижение на лыжах по дистанции до 3000м. Спуски и подъёмы. Игровое упражнение «Кто дальше»

14.02

15-63

Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой - партнёру. Эстафеты

15.02

16-64

Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3500м попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами. Игровое упражнение: «Кто меньше»

16.02

17-65

Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Спуск в низкой стойке. Подъём скользящим шагом. Игровое упражнение «Кто дальше», «Остановка рывком»

21.02

18-66

Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой - партнёру. Эстафеты

22.02

19-67

Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены. Игра в пионербол.

23.02

20-68

Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены. Игра в пионербол.

28.02

21-69

Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры с волейбольными мячами.

Комплекс упр. для развития координации.

01.03

22-70

Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой-партнёру. Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены. Игра в пионербол.

02.03

23-71

Технические приёмы в волейболе: нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приёмом мяча; через сетку с расстояния 3-6м. Игровое упражнение «Подай и попади»

07.03

24-72

Технические приёмы в волейболе: нижняя прямая подача, подача мяча в стену; подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приёмом мяча; через сетку с расстояния 3-6м. Игровое упр. «Подай и попади

08.03

25-73

Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.

09.03

26-74

Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.

14.03

27-75

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.

15.03

28-76

Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.

16.03

29-77

Правила соревнований по волейболу. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.

21.03

30-78

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.

**Итого: 30часов**

**IV четверть**

1-80

ИОТ 2016. Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основные этапы развития физической культуры - история гимнастики. Упражнения для сохранения правильной осанки. Упр. на развитие гибкости. Кувырок в перёд.

04.04

2-81

Роль физической культуры в формировании ЗОЖ – значение гимнастических упр. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд, назад. Мост из положения стоя. Лазание по канату. Правила страховки

05.04

3-82

ИОТ 2016. Специальные беговые упражнения. Правила игры: замена игроков права и обязанности капитана команды, удар малой битой снизу. Игра в лапту

06.04

4-83

Специальные беговые упражнения. Стр.упр. ОРУ без предметов. Два кувырка вперёд слитно, мост, стойка на лопатках, перекаты. Лазание по канату

11.04

5-84

Упражнения на развитие силы. Висы, подъём, переворотом в упор. Подтягивание в висе (м), размахивание в висе, вис лёжа и присев, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из виса « лёжа» (д)

12.04

6-85

Специальные беговые упр. Правила игры: ведение протокола. Повороты прыжком с мячом, увёртывание приседанием, броски со скоком, ловля на верхнем уровне, подбор мяча. Игра в лапту.

13.04

7-86

Виды гимнастики. Выдающиеся отечественные и олимпийские спортсмены – гимнасты. Лазание по канату. Опорные прыжки – ноги врозь, козёл в ширину, (высота 100-110 см) соскок прогнувшись.

18.04

8-87

ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Опорные прыжки, ноги врозь, соскок прогнувшись (козёл в ширину, выс100-110см). Акробатические упражнения.

19.04

9-88

Специальные беговые упр. Технические приёмы: повороты прыжком с мячом, увёртывание приседанием, броски со скачком, ловля, подбор мяча. Игра в лапту.

20.04

10-89

Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка: висы, опорные прыжки, лазание по канату, акробатические упражнения – комбинации.

25.04

11-90

Строевые упражнения ОРУ с гимнастическими палками, Упражнения на развитие равновесия. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

26.04

12-91

Тактические действия: истинный удар, тактика увёртывания. Игра в лапту

27.04

13-92

ИОТ -2016. История л/атл., выдающиеся отечественные и олимпийские лёгкоатлеты ОРУ в движении. Спец.бегов упр., высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60м, с максимальной скоростью до 60м. Прыжки в длину с места, ч/з скакалку.

02.05

14-93

ОРУ в движении. Спец. Беговые упр. Бег 30 и 60м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

03.05

15-94

ОРУ. Тактические действия: разновременные перебежки. Игра в лапту.

04.05

16-95

ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции- 60 м на результат. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

09.05

17-96

ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов

10.05

18-97

Повторный бег 30м, броски в соперника. Правила игры- замена игроков

11.05

19-98

16.05

20-99

ОРУ. Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега.

17.05

21-100

ОРУ. Выполнение КУ Групповые взаимодействия с перемещением игроков. Игра в лапту

18.05

22-101

Бег 1500м на результат. Игры

23.05

23-102

Равномерный бег до 15 мин (д), 20 мин. (м). Игры.

24.05

24-102

24

24-103

Спортивная ходьба до 12 мин. Игроки в поле. Игра в лапту

25.05

25-104

Равномерный бег до 15 мин (д), 20 мин.(м). Игры.

30.05

26-105

Бег 1500м на результат. Игры

31.05

**Итого: 24 часа**

**За год: 105 часов**

**5.Учебно-методический комплект**

«М.Я.Виленский, Л.М Туревский Физическая культура. 5-7 классы - М.:Просвещение, 2010 г.

«Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях. 3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев. 4. 4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов. – Просвещение, 2010 г.

Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.

Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.

Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.

Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллек­туальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культу­ра. — М.: Советский спорт, 2000.

Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая диффе­ренциация детей с умеренной и тяжелой умственной отстало­стью // Воспитание и обучение детей с нарушениями разви­тия. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2

**6. Оценочные материалы:**

*Промежуточная аттестация проходит в форме зачета 2 раза в год: в сентябре и мае (избирательно). Итоговая аттестация не предусмотрена.*

Требования к зачету:

7 класс

10,0 с.

Бег 1000 м

4, 30 сек.

4,40 сек.

Челночный бег 3x10 м

8,4 с

8,8 с

Прыжок в длину с места

180 см

185 см

Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в °) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в коленях (на 90течение 1 мин

35 раз

32 раза

Подтягивание

Мальчики — из виса на высокой перекладине. Девочки — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине

7 раз

16 раз