

**1.Пояснительная записка:**

|  |  |
| --- | --- |
| Название, автор и год издания авторской учебной программы, на основе которой разработана Рабочая программа | Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл.: в 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. – М.:Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1. – 224 с. |
| Цели данной программы обучения в области формирования системы знаний, умений. | Цель: создать условия для формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. |
| Задачи данной программы обучения в области формирования системы знаний, умений. | Задачи:  - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и  современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  - обучение навыкам самостоятельной организации занятий  физическими упражнениями;  - воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера),  соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в  учебной и соревновательной деятельности;  - изучение правил безопасности занятий по Физической культуре. |
| Учебно-методический комплект. | 1.Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида В.В. 6класс Воронкова В.В., Перова М.Н., Москва,Владос 2011г.  2. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 12-е издание, дораб. - Москва «Просвещение» 2011.— 190с. |
| Количество учебных часов, на которое рассчитано изучение предмета, курса, в том числе для проведения контрольных, лабораторных, практических работ. | 3 часа в неделю, итого 102 часа в год |
| Требования к уровню подготовки учащихся (на основе авторской программы) | Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:  **Знать:** как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; какизбежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.-: фазы прыжка ввысоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.-: для чего и когдаприменяются лыжи; правила передачи эстафеты. -: как бежать по прямой и по повороту.-: требования к соблюдению безопасности наводе. -: правила перехода.-: правила поведенияигроков во время игры.  **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.-: ходитьспортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м;правильно отталкиватьсяв 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.-: координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 - 60 м, пройти в быстромтемпе 100-120 м любым ходом, преодолеватьспуск с крутизной склона 4-6\* и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).-: координироватьдвижения рук и ног прибеге по повороту; свободноекатание до 200-300 м;бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.-: проплыть отрезок 10-15 м произвольнымспособом, правильно плавать на груди с выдохом под водой.-: перемешаться наплощадке, разыгрыватьмяч.-: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой),попеременно (правой левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места. |
| Формы текущего контроля знаний учащихся (текущий контроль – текущий, четвертной и полугодовой контроль, промежуточная аттестация – итог за учебный год) | Тесты, показ упражнений, выполнение заданий |

**2. Содержание предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема раздела** | **Кол-во уроков** |
| 1 | *Основы знаний* | 1 |
| 2 | Гимнастика. Акробатика | 34 |
| 3 | Лыжи | 6 |
| 4 | Легкая атлетика | 12 |
| 5 | Спортивные и подвижные игры | 9 |
| 6 | Подвижные игры и игровые упражнения | 8 |
|  |  | 70 |

**3.Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока в теме | Тема урока | Кол-во уроков | Средства обучения, в том числе ИКТ |
| ***Основы знаний (1 ч.)*** | | | | |
|  | 1 | Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила без­опасности при выполнении физических упражнений | 1 | Раздаточный материал |
| **Гимнастика. Акробатика 34 ч** | | | | |
|  |  | Понятие о строе, шеренге, ряде, ко­лонне, 2-шере- ножном строе, флангах, дистан­ции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.  Повороты напра­во, налево при ходьбе на месте. Выполнение ко­манд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!» Ходьба «змей­кой», противоходом. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседа­нии, ноги скрест­но. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги пря­мые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. | 1 | Презентация |
|  |  | Регулирование дыхания при пе­реносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, со­противления. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Обучение пра­вильному дыха­нию при выпол­нении упражне­ний скоростно-си­лового характера. Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при дви­жении на лыжах. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Фиксированное положение голо­вы при быстрых сменах и. п. Раци­ональные положе­ния головы при круговых движе­ниях туловищем с различными по­ложениями рук: сохранение сим­метричного поло­жения головы при выполнении уп­ражнений из упора сидя сзади; проги­бание с поднима­нием ноги; пооче­редное и одно­временное под­нимание прямых и согнутых ног. | 1 | Презентация |
|  |  | В упоре лежа сги­бание и разгиба­ние рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение ком­бинаций из разу­ченных ранее дви­жений, с рацио­нальной сменой положения голо­вы. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Сохранение сим­метричного поло­жения головы в основных локо­моторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метани­ях. Рациональное положение голо­вы в различных фазах челночного бега. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми, на снарядах  С гимнастически­ми палками. Уп­ражнения из и. п.: палка на лопат­ках, палку за го­лову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными по­ложениями пал­ки. | 1 | Презентация |
|  |  | Балансирова­ние палки на ла­дони. Прыжки с различными по­ложениями пал­ки. Перебрасыва­ние гимнастичес­кой палки в па­рах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Со скакалками. Пружинистые на­клоны со скакал­кой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Глубо­кие пружинистые приседания. На­тянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, проги­бание назад, ска­калка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | С набивными мя­чами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрес­тив ноги. Из поло­жения сидя мяч вверху, наклоны и повороты тулови­ща. Из упоралежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3 — 4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Ка­тание мяча одной ногой с продвиже­нием прыжками на другой. Выпол­нить 6—8 упраж­нений с набивны­ми мячами. | 1 | Презентация |
|  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Сгиба­ние и разгибание рук лежа на ска­мейке, наклоны вперед, назад (кон­троль учителя); прыжки через ска­мейку, с напрыги- ванием на нее. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Упражнения на гим­настической стенке  Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и под­нимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взма­хи | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Акробатические уп­ражнения (элементы, связки).  Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; пере­ворот боком — строгий контроль со стороны учи­теля. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Простые и смешанные висы и упоры  Подростки: подъ­ем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая пе­рекладина); пере­движения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворо­том в упор на нижнюю жердь. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Переноска груза и передача предметов  Передача набив­ного мяча над го­ловой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика). | 1 | Презентация |
|  |  | Танцевальные упраж­нения  Простейшие соче­тания танцеваль­ных шагов, прой­денных в 5 — 6 классах. Чередо­вание ходьбы на месте с шагом «га­лопом» в сторону в темпе музыки. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Лазание и перелезание  Лазание по кана­ту в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на ско­рость). Совер­шенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые де­вочки). | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Передви­жение вправо, влево в висе на гимнасти­ческой стенке. Под­тягивание в висе на гимнастической стенке (на резуль­тат — количество). Преодоление пре­пятствий с пере- лезанием через них, подлезанием (в эстафетах). | 1 | Презентация |
|  |  | Равновесие  Ходьба на носках приставными ша­гами, с поворотом, с различными дви­жениями рук. Ходьба по гимнас­тической скамейке спиной вперед. Расхождение вдво­ем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Бег по коридору ши­риной 10—15 см. Бег по скамейке с раз­личными положе­ниями рук и с мя­чом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием че­рез партнера (высота 60—70 см). Простей­шие комбинации упражнений на брев­не (высота 60—80 см). | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быст­рых шага на носках по бревну. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в сто­роны). 3—4 шага ««галопа» с ле­вой (правой) ноги. | 1 | Презентация |
|  |  | Взмахом левой (правой) ноги по­ворот налево (на­право) на поворот 90е и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба вы­падами с различ­ными положения­ми рук, наклоном головы и тулови­ща. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок впра­во (влево) взма­хом ноги в сторо­ну. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Опорный прыжок  Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготов­ленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с пово­ротом на 180° (для мальчиков). | 1 | Презентация |
|  |  | Развитие координа­ционных способнос­тей, ориентировка в пространстве, быст­рота реакций, диффе­ренциация силовых, пространственных и временных парамет­ров движений.  Построение в ко­лонну по два, соб­людая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ори­ентирам. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Прохож­дение расстояния до 7 м от одного ориентира до дру­гого за определен­ное количество шагов с открыты­ми глазами и вос­произведение пути за столько же ша­гов с закрытыми глазами. | 1 | Презентация |
|  |  | Выполне­ние исходных по­ложений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коле­нях, упор сидя сза­ди (по словесной инструкции). | 1 | Презентация |
|  |  | Ходьба по ориен­тирам в услож­ненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской раз­личных предме­тов и т. д.). | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Пры­жок через козла с толчком и при­землением в обоз­наченном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Ходьба в шеренге на опре­деленное расстоя­ние (15 — 20 м). Сообщить время прохождения дан­ного отрезка. За­тем предложить пройти это рас­стояние за 10, 15, 20 с. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Эстафета по 2—3 команды. Пе­редача мяча в ше­ренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медлен­нее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (подня­тием руки), отме­тить победителя. | 1 | Презентация |
| **Легкая атлетика 12 ч** | | | | |
|  |  | Ходьба  Продолжитель­ная ходьба (20— 30 мин) в различ­ном темпе, с изме­нением ширины и частоты шага. Ходьба «змей­кой», ходьба с раз­личными положе­ниями туловища (наклоны, при­сед). | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Бег Бег с низкого стар­та; стартовый раз­бег. Старты из раз­личных положе­ний. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Бег с ускоре­нием и на время (60 м). | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Бег на 40 м — 3—6 раз. Бег на 60 м — 3 раза. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Бег на 100 м — 2 раза за урок. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Медлен­ный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. | 1 | Презентация |
|  |  | Бег на 80 м с преодо­лением 3—4 пре­пятствий. Встреч­ные эстафеты. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | **Прыжки** Запрыгивания на препятствия вы­сотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Прыж­ки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на резуль­тат. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона оттал­кивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Пры­жок в высоту с разбега способом « перешагивание»; переход через планку. | 1 | Презентация |
|  |  | Метание  Метание набив­ного мяча весом 2—3 кг двумя ру­ками снизу, из-за головы, через го­лову. Толкание набивного мяча весом 2 — 3 кг с места на даль­ность. | 1 | Презентация |
|  |  | Метание в цель. Метание ма­лого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбе­га по коридору 10 м. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
| **Лыжи 6 ч** | | | | |
|  |  | Лыжная подготовка (практический мате­риал)  Совершенствова­ние двухшажного хода. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Одновре­менный одношаж­ный ход. | 1 | Презентация |
|  |  | Совер­шенствование торможения «плу­гом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой ». | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Повторное пере­движение в быст­ром темпе на от­резках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). | 1 | Презентация |
|  |  | Пе­редвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Лыжные эстафе­ты на кругах 300— 400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери фла­жок», «Пустое место», «Метко в цель» | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
| **Спортивные и подвижные игры 9 ч** | | | | |
|  |  | Волейбол  Правила и обя­занности игроков; техника игры в волейбол. Пре­дупреждение травматизма. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Вер­хняя передача двумя руками мяча, подвешен­ного на тесьме, на месте и после пе­ремещения впе­ред. Верхняя пе­редача мяча, на­брошенного парт­нером на месте и после перемеще­ния вперед в сто­роны. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Игра «Мяч в воздухе». Учеб­ная игра в волей­бол | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Баскетбол  Основные прави­ла игры в баскет­бол. Штрафные броски. Бег с из­менением направ­ления и скорости, с внезапной оста­новкой. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. По­вороты на месте вперед, назад. Вы­рывание и выби­вание мяча. Ловля мяча двумя рука­ми в движении. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках. | 1 | Презентация |
|  |  | Ведение мяча с изменением высоты отско­ка и ритма бега. Ведение мяча пос­ле ловли с оста­новкой и в движе­нии. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание при­емов. | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Ведение мяча с изменени­ем направления   * передача; ловля мяча в движении , ведение мяча, остановка — поворот — переда­ча мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бро­сок мяча в корзи­ну (двумя руками от груди или од­ной от плеча); ловля мяча в дви­жении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. | 1 | Презентация |
|  |  | Двухсторонняя игра по упрощен­ным правилам. | 1 | Раздаточный материал |
| **Подвижные игры и игровые упражнения 8 ч** | | | | |
|  |  | Игры: «Будь внимате­лен»; «Слушай сигнал»; «Не оши­бись»; «Запомни название» | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Игры: «Кто проходил мимо»; «Стрел­ки»; «У нас на празднике»; «Со­храни позу»; «Кто точнее». | 1 | Презентация |
|  |  | Игры: «Кто впереди»; «Узнай кто это был»; «Догони ве­дущего»; Эстафе­ты линейные и по кругу. | 1 | Раздаточный материал |
|  |  | Игры: «Нарушил поря­док»; «Недопрыг­нул»; «Запреще­но», «В четыре стой­ки»; «Ловкие и меткие». | 1 | Метод.указания, спорт. инвентарь |
|  |  | Игры: «Перебросить в круг»; «Сохрани стойку». | 1 | Презентация |
|  |  | Игры: «Борьба в квадра­те»; «Мяч капита­ну», «Борьба за мяч»; | 1 |  |
|  |  | Игры: «Не задень верев­ку»; «Поймай мяч»; Дотянись до круга»; «Салки в воде». | 1 | Презентация |
|  |  | Игры: «Сохрани позу»; «Смелые, лов­кие»; «Эстафе­та-сороконожка». | 1 | Раздаточный материал |

**4. Учебно-методическое обеспечение Рабочей программы:**

1.Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида В.В. 7 класс Воронкова В.В., Перова М.Н., Москва, Владос 2011г.

2. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 12-е издание, дораб.-Москва «Просвещение» 2011.— 190с.

**5. Лист коррекции Рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата объединения | Номера и темы уроков, которые подверглись коррекции | Причина |
|  |  |  |