



Подписано
цифровой подписью:
ГБОУ Школа-интернат №5
г.о. Тольятти.
интернат №5 г.о.
Тольятти.
12:00 +04:00

Директор: Стариков А.П.

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья городского округа
Тольятти»

Ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010. Тел. 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70,
тел/факс 22-93-71 E-mail: school5i@edu.tgl.ru

ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

ПРИНЯТО

На заседании методического объединения
Учителей физической культуры
Протокол № _____
«__» _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы-интерната №5 г.о.Тольятти
№ _____ 2024г.
«__» _____ 2024г.
А.П.Стариков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет/курса

Адаптивная физическая культура

Класса – 7 - А

Педагогического работника (Ф.И.О) Зябирова Дамира Абдулхаковича

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области
«Школа – интернат № 5 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

на 2024 – 2025 учебный год

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5 — 9 классы) под редакцией В.В. Воронковой, Москва «Владос» 2012 год.

Программа по «физической культуре» для 5 — 9 классов является логическим продолжением программы 1 — 4 классов.

Актуальность. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Задачи программы:

- Воспитание интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Сообщение теоретических и практических знаний в области физической культуры;
- Укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- Развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- Коррекция нарушения физического развития, пространственной организации движений, моторики.

- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

- Развитие и совершенствование волевой сферы;

- Формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения.

- Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

- Развитие навыков здорового образа жизни;

Для достижения поставленной цели и реализации задач, на уроках физической культуры, учитель применяет разнообразные средства и методы, руководствуется принципами физического воспитания, использовать современные образовательные технологии.

Общая характеристика учебного предмета.

Обучение — это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает в себя учение и преподавание. Ориентируясь на решение задач образования школьников предмет «физическая культура» в своем предметном содержании направлен на решение основных задач физического воспитания, которые лежат в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Урок физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе овладения ими содержания предмета. Урок физической культуры, в рамках общепринятой структуры подразделяется на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, к предстоящей основной работе.

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на

организм и организованного окончания занятия.

По признаку основной направленности различают уроки общей физической подготовки (ОФП), уроки профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

Уроки ОФП используются практически для всех возрастных групп. Их основная направленность — это всесторонняя физическая подготовка занимающихся. Для уроков характерны разнообразие средств и методов, комплексность, средние и умеренные нагрузки на организм.

Уроки профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методика-практические занятия проводятся в основном в средних специальных и высших учебных заведениях.

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков:

1. Комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания.

2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью.

3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

4. Уроки с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала: уроки совершенствования, смешанные (комплексные) уроки, контрольные (зачетные) уроки.

- Вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами. Уроки изучения нового материала (обучающие). Их основные задачи — ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение.

- Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

- Смешанные (комплексные) уроки содержат в себе задачи и элементы,

характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

- Контрольные уроки направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т. п.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением. Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Основная форма учебной работы — урок, продолжительность которого составляет 40 мин. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится в 5 — 9 классах по два часа в неделю, 68 часов в год. В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «гимнастика» представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. В данный раздел включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно — двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и

упорами, упражнениями в поднимании и переноски грузов, упражнениями в равновесие.

Раздел «легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучения элементом легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости и быстроты реакции. Особое место в данном разделе уделено метанию так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами глазомер.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до -15 градусов при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей, способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «игры». В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют развитию навыков коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Программа по предмету «Физическая культура» направлена на реализацию приоритетных задач образования — формирование всесторонне развитой личности, реализацию творческих способностей обучающихся, развитие двигательных умений и навыков, комплексной коррекции нарушений, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Учебный материал позволяет сформировать у школьников обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты

и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты — отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса.

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты — характеризуются уровнем сформированности базовых учебных действий, универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты — характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Содержание программы

Основы знаний. Двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

I четверть (18 часов)

I. Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

Значения ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба змейкой.

Бег. Бег с ускорением с высокого и низкого старта 60, 100м. Медленный бег до 5 мин.

Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Запрыгивание на препятствие высотой 20 — 50 см.

Метание. Метание м/м с разбега на дальность. Толкание набивного меча (2 кг).

II. Спортивные и подвижные игры:

Волейбол. Правила игры, обязанности игроков. Прием и передача мяча сверху. Прием и передача мяча снизу. Подача снизу, сбоку, сверху. Техника игры.

II четверть (14 часов)

I. Гимнастика: Теоретические сведения. Страховка при выполнении упражнений, понятие страхующий.

Строевые упражнения. Понятия: строй, ряд, шеренга, колонна, фланг дистанция.

Перестроение из колонны, шеренги по одному в колонну, шеренгу по два. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе на месте. Выполнение команд: шире шаг, короче шаг. Ходьба змейкой, противходом. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал рук в стороны. Размыкание уступами по счету.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, на гибкость. Основные положения движений головой, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Гимнастическими палками, мячами и т. д.

Упражнение на гимнастической стенке. Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедра. Различные махи. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно.

Акробатические упражнения. Элементы акробатических упражнений.

Кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, мостик из положения лежа, шпагат с опорой руками об пол.

Поднятие туловища из положения лежа. Отжимания в упоре лежа.

Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание из вися лежа.

Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне и шеренге.

Упражнения на равновесие. Упражнение «ласточка» на гимнастической скамейке. Повороты в приседе на носках. Соскок с сохранением равновесия.

II. Подвижные игры.

III четверть (20 часов)

В отсутствии материально-технической базы и не подходящих климатических условий, лыжную подготовку заменяют часы гимнастики, подвижные и спортивные игры.

I. Лыжная подготовка (12 часов). Теоретические сведения. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность.

Практическая часть. Передвижение скользящим шагом. Продвижение одношажным, двухшажным ходом. Передвижение на скорость 100, 200м.

Передвижение на лыжах до 2 км.

II. Гимнастика. Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом. Перестроение из колонны по одному к колонну по два, по три через середину зала в движении с поворотом. Перестроение из одной колонны, шеренги в две и на оборот. Ходьба по диагонали. Ходьба по ориентирам змейкой. Отжимания в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа.

III. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. Основные правила игры. Штрафные броски. Отработка техники игры.

IV. четверть (16 часов)

I. Легкая атлетика. Ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба с ускорением.

Бег. Отработка техники бега с ускорением 60, 100м. Отработка техники бег до 5 мин. Встречная эстафета.

Прыжки. Многоскоки (с места, с разбега). Прыжки через скакалку. Отработка техники прыжков в длину с места, прыжков в высоту.

Метание. Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.

II. Спортивные и подвижные игры.

Волейбол. Прием и передача мяча сверху. Прием и передача мяча снизу. Подача снизу, сбоку, сверху.

Баскетбол. Правила игры. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком об пол, в движении. Броски в кольцо. Отработка техники игры.

Тематическое планирование

Распределение учебного материала

п / п	Вид программно-материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика	22	20	20	22	22
2	Гимнастика	18	18	16	14	14
3	Подвижные и спортивные	16	18	20	20	20

	игры					
4	Лыжи	12	12	12	12	12
	Основы знаний	В процессе занятий				
	Всего часов	68	68	68	68	68

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения на уроках физической культуры;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- Об общих и индивидуальных особенностях личной гигиены;
- О полезных свойствах физических упражнений и о влиянии их на организм.
- Разновидности, виды спортивных игр и игровой деятельности.
- Основные правила спортивных игр.
- Основные части тела, анатомическое строение человека.
- Как укреплять мышцы рук, спины, ног.
- Названия физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).

Уметь:

- Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- Выполнять комплексы общеразвивающих и специально развивающих упражнений;
- Правильно выполнять избранные виды действий и физические упражнения.
- Технически правильно выполнять избранные виды действий и физические упражнения указанные в содержании программы.
- Выполнять основные правила спортивных игр.

Материально-техническое, учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Техническая характеристика спортивного зала

Спортзал расположен на 2 этаже. Общая площадь – 360 м², 24м длина, 12м ширина. Имеются раздевалки, тренерская, помещение для спортивного инвентаря. Два входа. Пол деревянный палубный. Стены покрыты краской. Окна имеют деревянные рамы, вертикального расположения, защищенные сеткой. Потолок побеленный белый. Освещение, спортзал оснащен лампами дневного света, защищенными решетками. Температурный воздух в спорт зале колеблется от 15 – 28*С, в зависимости от времени года. Спортзал оборудован: для 1 — 9 классов.

Оборудование спортивного зала.

Баскетбольные щиты (2), шведская стенка (3), гимнастические скамейки (2), волейбольная сетка, стол для настольного тенниса (2), ворота для мини-футбола (2), маты гимнастические (3), коврики гимнастические (12), лыжи (12), спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки и т. д.).

Учебно-методическое обеспечение спортивного зала.

К учебно-методическому обеспечению спортивного зала относится: паспорт спортивного зала, учебные пособия по физической культуре, дидактические пособия по физической культуре, учебно методический комплекс (рабочие программы, комплексы ОРУ, учебные нормативы, правила спортивных и подвижных игр и т. д.), журналы инструктажей по техники безопасности.

Технологии преподавания и проверки достижений запланированных результатов

Педагогический контроль — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля — это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения).

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического

процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия

(урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.

Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например,

за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, чистота сердечных сокращений и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью

определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических

нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на

протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью

определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для

определения успешности выполнения годового плана-графика

учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по чистоте сердечных сокращений и др.

Большую информацию преподаватель получает с помощью метода педагогических наблюдений. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения — это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Для контроля за освоением техники физического упражнения могут

использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде:

- рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями);
- описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие);
- объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений);
- показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического воспитания позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: предварительный (до начала организации педагогического процесса), текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершению периода работы, например, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости занятий; пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся. Основным документом учета служит журнал учета учебной работы класса.

Значение проводимой преподавателем работы по учету не сводится, конечно, к формальной регистрации сведений для официального отчета. Эти данные должны

подвергаться систематическому анализу, творческому осмыслению и обобщению, использоваться в будущей работе. Именно на такой основе внедрения нового возможно постоянное улучшение качества учебного процесса, обогащение его средств и рационализация методики.

Оценка «5» ставится за технически правильное выполнение упражнения, допускаются небольшие погрешности; Оценка «4» ставится за выполнения упражнения с ошибкой; Оценка «3» ставится за выполнение упражнения, с наличием двух и более ошибок. Оценка «2» ставится за выполнение упражнения с грубыми значительными ошибками, за отказ от выполнения упражнений.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м., прыжки в длину и высоту, метания м/м в цель и на дальность. Тесты проводятся два раза в год (в сентябре и мае). Оценки ставятся с учетом выполнения примерных учебных нормативов. Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

Список литературы

1. Программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5 — 9 классы) под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Владос» 2012 год.

3. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений 7-е издание – М.: «Академия», 2009.

4. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов 2-е издание – М.: «Академия», 2004.

5. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры – М.: «Академия» 2000 год.

6. Настольная книга учителя физической культуры под ред. Л. Б. Кофмана, М.: «Просвещение», 2000 год.

7. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под ред. Э. Найминова
М.:«Просвещение», 2001 год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Физическая культура» 7 А класс
учителя (Ф.И.О.) **Зябирова Д.А.**

за 2019 - 2020 учебный год

<i>№ недели</i>	<i>№ урока</i>	<i>Тема</i>	<i>Умения и навыки</i>	<i>Коррекционная работа</i>
Легкая атлетика				
I	1	Теоретические сведения, техника безопасности на уроках л-атл.	Уметь правильно выполнять беговые упражнения.	<i>Словарь. Колодки ,старт, разбег. Фразы. Это колодки(показать).Высокий-низкий старт.</i>
	2	Бег. Низкий старт, стартовый разбег.		
II	3	Повторение, закрепление материала предыдущего урока.	Уметь правильно выполнять стартовые положения	<i>Ф.Я делаю стартовый разбег.</i>
	4	Старты из разных положений 30-60 м		
III	5	Бег с ускорением и на время, до 30 метров.	Делать правильный разбег и ускорения.	<i>Ф. Сегодня мы бежали 60м С высокого старта.</i>
	6	Бег с высокого старта до 60 м		
IV	7	Повторный бег 3-6x40 м, 2x100 м	Следить за правильным выполнением упражнения	<i>Ф. Он бежит медленный Кросс до 1 км.</i>
	8	Метание теннисного мяча в цель. Медленный бег до 4 мин. ОФП.		
V	9	Медленный бег до 4 мин. ОФП.	Следить за техникой исполнения упражнения в метание т.мяча.	<i>Ф. Мы метаем теннисный мяч на дальность и в цель.</i>
	10	Метание теннисного мяча из за спины, На дальность и в цель.		

--	--	--	--	--

Баскетбол

VI	11	Теоретические сведения, техника безопасности.	Знать правила баскетбола.	Ф.мы узнали правила баскетбола.
	12	Правила поведения на занятиях баскетболом.		
VII	13	Основная стойка; передвижения без мяча.	Следить за техникой выполнения упражнений.	Ф.сегодня мы изучали основную стойку.
	14	Передвижение в “защитной “ стойке приставными шагами.		
VIII	15	Остановка в два шага, прыжком.	Делать правильно передачу мяча.	Ф. сегодня я ловил и передавал мяч.
	16	Ловля и передача мяча от груди двумя руками после остановки и в движении.		
IX	17	Ведение мяча на месте и в движении.	Следить за правильным положением рук и ног при броске.	Ф.сегодня мы бросали мяч в корзину.
	18	Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди и одной рукой от плеча с поддержкой другой.		

Гимнастика

X	19	Теоретические сведения. Построение в колонну по одному.	Следить за правильной стойке в колонне.	Ф.сегодня мы строились в колонну.
	20	Повороты на месте; движение строевым шагом.		
XI	21	Сгибание и разгибание рук в упоре.	Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня он выполнял прыжки.
	22	Прыжки на месте и в движении.		
XII	23	Строевые упражнения с палкой на месте и при ходьбе.	Следить за правильностью строевого шага.	Ф.сегодня они ходили с палкой.
	24	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке. Акробатика. Два кувырка вперед и назад.		

XIII	25	Переворот в сторону.	Следить за правильной группировкой при кувырке.	Ф.сегодня мы делали кувырки.
	26	“Мост” наклоном назад.		
XIV	27	Лазание по канату способом в три приема на высоту до 4м (для мальчиков) и 3м (для девочек).	Правильно брать канат руками. Следить за правильным разбегом.	Ф.сегодня я делал прыжки.
	28	Упражнение в равновесии. Ходьба выпадами, спиной вперед		
XV	29	Прыжки опорные. С разбега прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	Следить за правильным разбегом.	Ф.сегодня мы лазали по канату.
	30	Прыжок боком с опорой на левую(правую) руку и правую(левую) ногу.		
XVI	31	Прыжки на одной или обеих ногах с продвижением вперед. Повороты на носках на 180, 360 градусов.	Выполнять правильно прыжки, повороты.	Ф.сегодня они прыгали на одной ноге.
	32			
XVII	33	Висы и упоры. Вис стоя сзади, присев сзади. Лежа согнувшись завесом.	Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня мы выполняли висы.
	34	Преодоление полосы препятствия с включением бега, прыжков и гимнастических снарядов.		

Лыжная подготовка

XVIII	35	Теоретические сведения. Техника безопасности. Основы техники подъемов и спусков на лыжах.	Знать основы техники подъемов и спусков.	
	36			
XIX	37	Одновременные одношажные и двухшажные ходы. Подъемы способом “лесенка” и “елочка”.	Следить за поочередной работой рук и ног.	Ф.сегодня я выполнял одношажные и двухшажные ходы.
	38			
XX	39	Подъемы (совершенствование).	Правильно ставить ноги и руки при подъеме.	Ф.сегодня он выполнял подъемы.
	40	Торможение “полуплугом”.		

XXI	41	Повторное прохождение отрезков до 100м. Повторное прохождение на скорость отрезков длиной до 100м. (3-4 раза за урок).	Следить за техникой прохождения отрезков.	Ф.сегодня они проходили отрезки до 100м.
	42			
XXII	43	Передвижение по среднепересеченной местности. Передвижение с равномерной интенсивностью.	Следить за техникой движения.	Ф.сегодня я передвигался по местности.
	44			
XXIII	45	Передвижение с переменной интенсивностью до 3км. Прохождение дистанции в 2км на время.	Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня они проходили дистанцию на время.
	46			

Баскетбол

XXIV	47	Основная стойка: передвижения без мяча (повторение, совершенствование). Остановка в два шага, прыжком (повторение).	Следить за техникой выполнения упражнений.	Ф.сегодня мы изучали основную стойку.
	48			
XXV	49	Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля двумя руками с выходом навстречу летящему мячу.	Следить за правильной ловлей мяча.	Ф.сегодня мы ловили мяч.
	50			
XXVI	51	Передвижение в “защитной” стойке приставными шагами (совершенствование). Ловля и передача от груди двумя руками после остановки и в движении (совершенствование).	Выполнять правильно приставные шаги.	Ф.он двигается в защитной стойке.
	52			
XXVII	53	Передача мяча одной рукой от плеча с поддержкой другой. Передача мяча одной рукой от плеча с поддержкой другой (совершенствование).	Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня я делал передачи.
	54			

XXVIII	55	Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди (совершенствование).	Правильно держать мяч.	Ф.сегодня мы бросали мяч в корзину.
	56	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой (повторение)		
XXIX	57	Ведение мяча на месте и в движении.	Следить за правильным движением.	Ф.он ведет мяч одной рукой.
	58	Броски мяча в корзину в движении.		
XXX	59	Двусторонняя игра в одно кольцо.	Следить за соблюдением правил игры.	Ф.мы играем в баскетбол.
	60	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		

Легкая атлетика.

XXXI	61	Бег. Низкий старт, стартовый разбег (совершенствование).	Выполнять правильно стартовый разбег.	Ф.он бежит с низкого старта.
	62	Старты из разных положений 30-60 м (повторение, закрепление).		
XXXII	63	Бег с ускорением и на время, до 30 метров.	Делать правильный разбег и ускорения.	Ф. Сегодня мы бегали 60м С высокого старта.
	64	Бег с низкого старта на время до 60 м.		
XXXIII	65	Повторный бег 3-6х40 м. ОФП.	Следить за правильным выполнением упражнения.	Ф.он бежит 40м.
	66	Пробегание отрезков 2х100м с малой и средней интенсивностью.		
XXXIV	67	Медленный бег до 4 мин (совершенствование). ОФП.	Следить за правильной техникой бега.	Ф.он бежит медленный кросс.
	68 4ч.	Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча из-за спины, На дальность и в цель (повторение, совершенствование).		

