

**Рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура» 7 класс**  
**2014 – 2015 учебный год**

**Срок реализации: 1 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 7 класса создана на основе положения о структуре рабочих программ, методические рекомендации по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детям с ограниченными возможностями здоровья в Красноярском крае, учебного плана ОУ, закона «Об образовании», программы специальной (коррекционной) школы VIII вида 5 - 9 кл.». Сборник 1 под редакцией В.В. Воронковой.- М.: Гуман. изд. центр «Владос», 2011г., учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.

Рабочая программа является нормативно - управленческим документом, предназначенным для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки обучающегося по предмету физическая культура, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Программа составлена с учетом:

- максимального объема учебного материала для обучающихся;
- объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом школы;
- целей и задач образовательной программы школы;

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 — 6 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта.

**Цель** обобщение знаний по физической культуре, формирование двигательных навыков и умений, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

**Основные задачи физического воспитания:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Так как урок физической культуры для детей с ОВЗ состоит из четырех частей, каждая часть урока решает конкретные задачи. Образовательные задачи направлены на формирование двигательных умений и навыков, получение элементарных сведений по гигиене, по состоянию здоровья. Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи. Воспитательные

задачи достаточно трудоемки, потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот. Решение лечебно-оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствуют исправлению нарушений физического развития и моторики. Коррекционно-компенсаторные задачи предполагают организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений, как в физическом, так и в интеллектуальном развитии.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, 102 часа в год. По программе специальной (коррекционной) школы VIII вида 5 - 9 классов под редакцией В.В. Воронковой, на предмет физическая культура в 7 классе отводится 70 часов в год. Распределение учебного материала, по разделам программы следующее: 16ч. гимнастика, 18ч. легкая атлетика, 16ч. подвижные и спортивные игры, 10ч. лыжная подготовка (коньки), 10ч. плавание. С учетом материально – технической базы ОУ, учебным планом, климатическими условиями распределение учебного материала программы осуществляется следующим образом 10ч. плавание переходит на спортивные и подвижные игры, следующее увеличение часов происходит за счет увеличения количества часов основных разделов программы следующим образом гимнастика с 16 до 18 часов, легкая атлетика с 18 до 32 часов, лыжная подготовка с 10 до 22 часов на основе материала учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. 4 часа отводится на тестирование физических качеств учащихся по 2 часа в первом и втором полугодии.

<b>Распределение программного материала по четвертям</b>			
1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
24 часа	24 часа	30 часов	24 часа
17 легкая атлетика	9 спортивные игры Баскетбол 12 спортивные игры волейбол	19 лыжная подготовка	10 гимнастика
2 тестирование	3 лыжная подготовка	2 тестирование	15 легкая атлетика
5 спортивные игры баскетбол		8 гимнастика	

Календарно-тематическое планирование предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжную подготовку.

Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей в планирование имеются специально подобранные упражнения. Подбор и чередование упражнений и игр направлены на коррекцию нарушений умственного и физического развития, укрепление здоровья, повышение двигательной подготовленности и расширение функциональных возможностей организма обучающихся.

Большое значение при отборе содержания и составления программы отводилось решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными

видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т.д.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в 1 и 2 полугодии, рабочим планом – графиком предусмотрено тестирование учащихся, проверка физической подготовленности детей в начале и конце учебного года.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Данное планирование позволяет правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Овладение детьми с нарушениями интеллекта указанными в программе упражнениями обогащает их двигательный опыт, способствует успешному применению этих движений в быту. Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических и специальных коррекционных принципов и методов, одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

**Типы уроков:** вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами.

**Фронтальный способ** предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

**Поточный способ.** Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии.

**Посменный способ** организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно.

**Круговой способ** предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 7 класс (102 часа).

При распределении учебного материала по четвертям в разделах «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Что разрешено и не разрешено на уроках физ.культуры. что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Гимнастика и акробатика (18 часов).**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде колонне, 2-шеренги, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету 9,6,3 на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд «Чаще шаг!» Ходьба змейкой противоположно.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- со скакалками
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны на ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- стойка на руках м, с помощью) для мальчиков, переворот боком;
- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

#### **Лёгкая атлетика (32 часа).**

Ходьба. Продолжительная ходьба (20 – 30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорениями и на время (60м); бег на 40м – 3-6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4мин. Кроссовый бег 500-1000м. бег. Встречная эстафета. Эстафетный бег.

Прыжки. Запрыгивания на препятствие высотой 60-80см. во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.  
Метание. Метание набивного мяча весом 2-3кг. Двумя руками снизу, из-за головы. Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.

### **Лыжная подготовка (22 часа)**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок), 150-200м (2-3 раза). Передвижение до 2км –д, 3км – м. лыжная эстафета на кругу 300м. игры на лыжах «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Передвижение на скорость на отрезке до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 км. .

**Коньки:** влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции. Бег по прямой, по повороту. Катание по прямой без движения руками. Свободное катание. Бег на коньках.

### **Спортивные игры (26 часа).**

Волейбол 12ч. правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол

Баскетбол 14ч. основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой, остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Повороты на месте вперед, назад, вырывание, выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах тройках. 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. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Дополнительный материал.

Подвижные игры и игровые упражнения: в процессе уроком в соответствии разделам программы.

Коррекционные	«Будь внимателен», «Слушай сигнал», «Не ошибись», «Запомни название»
С элементами ОРУ, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием	« Кто проходи мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее»
С бегом на скорость	«Кто впереди», «Узнай кто это был», «Догони ведущего», «Эстафеты линейные, встречные, по кругу»
С прыжками в высоту, длину	«Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено»
С метанием мяча на дальность и в цель	«Ловкие и меткие», «В четыре стойки»
С элементами волейбола	«Сохрани стойку»
С элементами баскетбола	«Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Борьба в квадрате»
Игры на снегу, льду	«Смелые - ловкие», Эстафета сороконожка»

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 7 классе определяется отношением обучающегося к урокам, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- овладение основами двигательных навыков;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- владение, спортивной терминологией
- как относится к урокам, внешний вид; соблюдение дисциплины.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки несколько мелких; если их больше, то оценка «3». Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

#### Легкая атлетика

**Знать:** значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу. Правила передачи эстафетной палочки.

**Уметь:** пройти в быстром темпе 20-30 мин. Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег. Бежать с переменной скоростью 5 мин. Равномерно в медленном темпе до 8 мин. Выполнять полет в группировке в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять метание мяча на дальность с разбега по коридору 10м. выполнять толкание набивного мяча с места.

#### Спортивные игры

##### Баскетбол

**Знать:** правила поведения игроков во время игры. Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

**Уметь:** выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

##### Волейбол

**Знать:** права и обязанности игроков, как предупредить травмы.

**Уметь:** выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

### **Гимнастика**

**Знать:** как правильно выполнять размыкание уступами; как перестроиться виз колонны по одному в колонну по два, три; как осуществлять страховку при выполнении другими учеником упражнения на бревне

**Уметь:** различать и правильно выполнять команды «Шире шаг», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

### **Лыжная подготовка**

**Знать:** как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся, правила соревнований.

**Уметь:** координировать движения рук и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами, преодолевать спуск 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), тормозить одновременно лыжами и палками.

**Коньки**

**Знать:** влияние занятий конькобежным спортом на организм человека.

**Уметь:** бежать по прямой без движения рук и по повороту с движением рук. Свободно кататься на коньках. Бег на время.

### **Тестирование**

Проверочные испытания по видам упражнений:

- прыжок в длину с места
- поднимание и опускание туловища за 30сек,
- наклон вперед из положения сидя,
- подтягивание – м., отжимание – д.,
- челночный бег 3x10м.с.

Проводятся на специально отведенных уроках.

Бег 30—60 м; метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Проводятся на уроках легкой атлетики и гимнастики во время уроков.

Дополнительный материал: традиционное тестирование может заменяться нормативами «Президентские состязания», ГТО»

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
2. Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 6 класс//Волгаград, 2008 год;
3. Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгаград, 2008 год;
4. Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгаград, 2008 год;
5. М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;
6. Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
7. Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгаград 2010 год;
8. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
9. В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
10. Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
11. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
12. С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
13. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
14. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;
15. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
16. И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
17. Г.И.Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
18. В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
19. Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
20. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;

### Перечень учебно - методического обеспечения:

21. Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
22. Лыжи, лыжные палки, ботинки;
23. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
24. Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;
25. Компьютерные презентации по темам.

### Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

26. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.



27. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
28. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
29. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
30. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
31. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
32. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
33. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».