

государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области  
«Рязанцевская школа-интернат»

**Принята**

Решением Педагогического совета  
ГООУ ЯО «Рязанцевская школа-интернат»  
Протокол № 1 от 31.08.2020

**Утверждаю**

Директор ГООУ ЯО «Рязанцевская школа-  
интернат» Фомина И.И.  
Пр.№ 38/2 от 31.08.2020

**Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура»  
для 7 класса на 2020-2021 учебный год**

Составитель: учитель Никитин М.А.

п. Рязанцево, 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа составлена на основе**  
государственной программы под редакцией Воронковой В.В. , (автор –В. Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой )  
2015 г., Москва, Владос

**Количество часов по учебному плану - 2 часа в неделю**

**Количество часов в год по программе - 68**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с детьми с нарушением интеллекта.

Рабочая программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

**Целью** физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Знания и навыки в области физической культуры , мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

- 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.

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Программа составлена с учётом принципов системности, доступности, перспективности между различными видами физической подготовки. Особое внимание уделяется урокам совершенствования навыков по выполнению упражнений направленных на формирование правильной осанки, координацию движений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В 7 классе дети знакомятся с новыми названиями снарядов и новыми гимнастическими элементами, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.

При выполнении учебных заданий должны находить ошибки, отбирать способы их исправления. Видеть красоту движений, оценивать телосложения и осанки.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

В целях контроля во 7 классе проводится два раза в год (сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

### Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов
Гимнастика и акробатика	16
Лёгкая атлетика	18
Лыжная подготовка	18
Подвижные и спортивные игры	16
<b>Итого:</b>	<b>68 часов</b>

## **Гимнастика и акробатика (16 часов).**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

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;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

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.

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Обучающиеся должны знать:**

- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;

-как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на бревне.

**Учащиеся должны уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через «козла»;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне;
- лазать по канату способом в два и три приёма.

**Лёгкая атлетика (18 часов).**

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 ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. 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.

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. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

**Обучающиеся должны знать:**

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега;
- бег по виражу.

**Обучающиеся должны уметь:**

- пройти в быстром темпе 20-30 минут;
- выполнять стартовой разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 минут;
- выполнять полёт 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 малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

#### **Лыжная подготовка (18 часов).**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км(девочки), до 3 км. (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

#### **Обучающиеся должны знать:**

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований по лыжам.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе;
- пройти в быстром темпе 160-200 м. одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно;
- преодолевать на лыжах до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики).

#### **Подвижные и спортивные игры (16 часов).**

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, 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.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять верхнюю прямую подачу;
- играть в волейбол.

Баскетбол. 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 и 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 и 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. 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. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Обучающиеся должны знать:**

- Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять остановку прыжком и поворотом;
- броски по корзине двумя руками от груди с места.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.



## Календарно-тематический план

Тематическое планирование уроков физкультуры в 7 классе.

№	дата	Наименование темы.
1		Теоретические сведения о разделе лёгкая атлетика. Техника безопасности.
2		Ходьба в быстром темпе 20-30 минут.
3		Специальная разминка легкоатлета. Бег с горы и в гору.
4		Прыжково-беговые упражнения. Бег 60 метров на время.
5		Техника выполнения высокого старта. Стартовый разгон.
6		Эстафета 4 по 60 метров. Правильное прохождение виража.
7		Бег в равномерном темпе 2 км. Эстафетные игры.
8		Прыжки в длину с места, многоскоки 8 прыжков.
9		Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.
10		Прыжки в длину. Челночный бег 3 по 10 метров.
11		Прыжки в высоту способом перешагивание. Бег 60 метров на время.
12		Метание малого мяча на технику с трёх шагов разбега.
13		Метание малого мяча на технику с полного разбега с полной координацией.
14		Метание мяча в вертикальную цель с 6 метров 5 попыток.
15		Правила игры в волейбол. Правила расстановки игроков на площадке.
16		Верхняя волейбольная передача над собой и в парах.
17		Нижняя волейбольная передача над собой и в парах.
18		Нижняя прямая подача через сетку. Двусторонняя учебная игра.
19		Общие теоретические сведения о разделе гимнастика.
20		Перестроения из одной шеренги в две и обратно.
21		Построения и перестроения в колонне. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
22		Комплекс упражнений с большими обручами. Лазанье по канату.
23		Комплекс упражнений со скакалками. Прыжки через скакалку 1 минута.
24		Комплекс упражнений с набивными мячами. Положение плотной группировки.
25		Акробатика на гимнастических матах. Кувьрки вперёд и назад в плотной группировке.
26		Два кувьрка вперёд-перекатом назад стойка на лопатках.
27		Положение гимнастический мост с помощью и без.
28		Лазанье по канату способом в три приёма. Комплекс упражнений без предметов.
29		Комплекс упражнений со скакалкой. Различные висы и упоры.
30		Упражнения на перекладине. Скакалка 2 минуты.
31		Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.
32		Совершенствование опорного прыжка. Подтягивания на перекладине.

33	Лазанье по канату способом в три вриёма. Прыжки через скакалку 3 минуты.
34	Комплекс упражнений без предметов. Опорный прыжок ноги врозь.
35	Общие сведения о разделе лыжная подготовка. Выбор инвентаря.
36	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
37	Развороты на месте вокруг пяток, вокруг носков лыж.
38	Прохождение дистанции 3 км в умеренном темпе.
39	Совершенствование одновременного одношажного хода стартовый вариант.
40	Совершенствование одновременного одношажного хода основной вариант.
41	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Игры на лыжах.
42	Совершенствование одновременного двухшажного хода.
43	Теоретические сведения. Лыжные хода и их использование.
44	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.
45	Горнолыжная техника. Прохождение поворотов со склона переступанием.
46	Горнолыжная техника. Торможение плугом и полуплугом.
47	Горнолыжная техника. Торможение и остановка упором.
48	Эстафетные игры на лыжах с этапом 200 метров.
49	Лыжные хода и их использование. Игры на лыжах.
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
51	Спуск со склона в основной стойке. Подъём на склон ёлочкой.
52	Ознакомление с коньковым ходом. Одношажный и двухшажный варианты.
53	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке.
54	Верхняя и нижняя передачи в парах через сетку.
55	Верхняя прямая подача с полной площадки.
56	Выход на атакующий удар. Двусторонняя учебная игра.
57	Приём мяча после подачи и атакующего удара.
58	Нижняя прямая волейбольная подача. Двусторонняя учебная игра.
59	Правила игры в баскетбол. Основные нарушения правил.
60	Ведение мяча перед собой и в движении.
61	Передача мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча.
62	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
63	Остановка шагом. Повороты на месте. Учебная игра.
64	Ведение мяча с изменением направления. Броски по кольцу. Учебная игра.
65	Общие сведения о разделе лёгкая атлетика. Бег 1000 метров на время.
66	Специальная разминка легкоатлета. Бег 60 метров на время.
67	Прыжки в длину с места и с разбега.
68	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.

