


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УМР

 Н.А. Якушева
«__» _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 М.В. Волегова

«__» _____ 2019 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
7 класс
на 2019-2020 учебный год**

Учитель: Березина А.А.

2019 год

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР для 7 класса разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7),
- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
- Проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Лях В. И. Физическая культура. 5–7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.

Цель: формирование у учащихся с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

2. Общая характеристика учебного предмета

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников.

Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

В работе с обучающимися с задержкой психического развития заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с задержкой психического развития возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей. Особое внимание следует обратить на заключение врача о физическом состоянии и возможностях каждого обучающегося.

Деятельностный подход строится на признании того, что развитие личности обучающихся с задержкой психического развития определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

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

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана МБОУ «Школа для детей с ОВЗ». Рабочая программа по физической культуре в 7 классе рассчитана на 102 часов в год, при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

Продолжительность занятий в 7 классе – 40 минут.

4. Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 5) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- 10) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 11) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 12) готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 13) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 14) овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 6) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

- 7) развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 8) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

5. Содержание изучаемого предмета

Содержание программы отражено в шести разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры (волейбол)». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Гимнастика

Теоретические сведения

История гимнастики. Основная, спортивная и художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Упражнения для разогревания.

Практический материал

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; размыкание и смыкание на месте; команды «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, по диагонали, противходом, «змейкой»; рапорт учителю.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; скакалкой; передача предметов; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Висы, упоры.

Упражнения в поднимании и переноске грузов:

подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, 2-3 кувырка вперёд, 2-3 кувырка назад, стойка на лопатках, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев, кувырок в сторону, опорные прыжки (вскок в упор присев, соскок прогнувшись), «мост» из положения стоя с помощью, ласточка, уголок из упора сидя сзади.

Организаторские умения: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Практический материал:

ОРУ. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Бег. Спринтерский бег (высокий старт от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м). Длительный бег (бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут; бег на 1500 м; кросс до 15 мин; бег с препятствиями и на местности). Челночный бег 3х10 м; бег с изменением направления движения по указанию учителя, с изменением частоты шагов; эстафеты. Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад, в чередовании с ходьбой до 150 м.

Прыжки. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с 7-9 шагов разбега; с точным приземлением в квадрат; в высоту с прямого с 3-5 шагов разбега; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки по ориентирам; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Прыжки со скакалкой.

Метание. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Организаторские умения. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах до 4 км. Спуски, подъемы, торможение, повороты на месте.

Спортивные игры (волейбол).

Теоретический материал.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Практический материал.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Условное распределение часов по разделам

Разделы	Легкая атлетика	Лыжная подготовка	Гимнастика	Спортивные игры
Количество часов	48	20	24	10
Итого за год: 102 часов				

Разбивка часов по четвертям

Четверть	Кол-во часов
1	24
2	24
3	30
4	24
Итого	102

6. Планируемые результаты по завершении обучения

В результате изучения предмета у учащихся будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия* как основа умения учиться.

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

7. Промежуточная аттестация. Контроль, оценивание результатов.

Текущий контроль проводится в течение всего обучения, на каждом уроке. Оценивание при текущем контроле оказывает огромное воспитательное воздействие. Объективная оценка может поддержать, подбодрить ученика, поспешно выставленная – задержать, затормозить.

Промежуточная аттестация осуществляется на основе четвертных оценок. Контроль должен выявить, знают ли учащиеся фактический материал, умеют ли применять свои знания в различных ситуациях, могут ли осуществлять мыслительные операции, т. е. сравнивать и обобщать конкретные факты, делать общие заключения.

Требования к оцениванию

Для оценивания применяется балльная система.

При оценивании используются следующие **критерии**:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно выполнять или применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах.

Уровень физической подготовленности

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин,с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, мин,с	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин,с	7,30 и меньше	8,00-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110-95	90 и меньше	125 и больше	120-105	100 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), кол-во раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше

7. Календарно-тематический план предмета

№	Тема урока	Кол. часов	Дата	Виды деятельности
	1 четверть (24 часа). Легкая атлетика.			
1.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале, на спортивной площадке. Теоретические сведения о легкой атлетике. ОРУ в колонне. Медленный бег.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение, бег.
2.	Медленный бег. ОРУ в движении. Подвижная игра «Мышеловка».	1		Бег, игра.
3.	Построения. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Подмигни соседу».	1		Построения, игра.
4.	Перестроения. Ходьба с заданиями. Ходьба противоходом, по диагонали, «змейкой». ОРУ в колонне. Подвижная игра «Белые медведи».	1		Перестроения, ходьба, игра.
5.	Построения и перестроения. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Пустое место».	1		Построения, перестроения, игра.
6.	Ходьба с заданиями. Прыжки по разметкам. Подвижная игра «Крокодил».	1		Ходьба, прыжки, игра.
7.	Ходьба с препятствиями. ОРУ в кругу. Подвижная игра «Невод».	1		Ходьба, игра.
8.	Бег с заданиями, с изменением длины шага. Прыжки с ноги на ногу. ОРУ в колонне. Подвижная игра «Пустое место».	1		Бег, прыжки, игра.
9.	ОРУ в кругу. Круговая эстафета. Бег и прыжки с преодолением простейших препятствий.	1		Бег, прыжки.
10.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Наклон вперед из положения сед на полу.	1		Бег.
11.	ОРУ без предметов. Медленный бег до 6 минут. Подвижная игра «Крокодил».	1		Бег, игра.
12.	Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 60 м.	1		Бег.
13.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		Бег, игра.
14.	ОРУ в кругу. Бег на скорость 60 м. Поднимание и опускание туловища за 30 с.	1		Бег.
15.	ОРУ в колонне. Бег с препятствиями на местности. Бег на 500 м.	1		Бег.
16.	ОРУ в движении. Многоскоки. Кросс до 1500 м.	1		Бег, прыжки.

17.	ОРУ в кругу. Прыжки с продвижением. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Мышеловка».	1		Прыжки, игра.
18.	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места и с разбега (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки с высоты с поворотом в воздухе с точным попаданием в ориентир.	1		Прыжки.
19.	ОРУ без предметов. Подтягивания на перекладине. Прыжки в высоту.	1		Прыжки.
20.	Ходьба с заданиями. Подготовка кистей рук к метанию. Захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Метание теннисного мяча на заданное расстояние и дальность.	1		Ходьба, манипуляции с мячом, метание.
21.	Метание теннисного мяча с места по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 10-12 м с места и с 4-5 бросковых шагов.	1		Метание.
22.	Броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами.	1		Метание.
23.	Подвижная игра «Живая цель».	1		Игра
24.	Подвижная игра с метанием «Снайперы». Подведение итогов четверти.	1		Игра.
2 четверть (24 часа). Гимнастика.				
25.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Теоретические сведения о гимнастике.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение.
26.	ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Сдача рапорта учителю.	1		Гимнастика.
27.	ОРУ с малым мячом. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках.	1		Гимнастика.
28.	ОРУ с большим мячом. Упражнения на равновесие. Ходьба бревну с различным движением рук на носках. Опорные прыжки.	1		Гимнастика.
29.	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по бревну. Опорные прыжки и повороты.	1		Гимнастика.
30.	ОРУ с малым мячом. Строевые упражнения. Подвижная игра «Ноев ковчег».	1		Гимнастика, игра.
31.	ОРУ с гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1		Гимнастика.
32.	ОРУ без предметов. Лазание по гимнастической стенке. Висы на перекладине.	1		Гимнастика.
33.	ОРУ с большим мячом. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра	1		Гимнастика, игра.

	«Ноев ковчег».			
34.	ОРУ с гимнастическими палками. Комплексы упражнений с обручами. Подтягивания на высокой перекладине из виса (м)/на низкой перекладине из виса лежа (д).	1		Гимнастика.
35.	ОРУ с большим мячом. Висы на гимнастической стенке со сгибанием и разгибанием ног. Эстафета с использованием обручей.	1		Гимнастика.
36.	ОРУ с малым мячом. Группировка. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1		Гимнастика.
37.	ОРУ без предметов. Кувырок вперед по мату.	1		Гимнастика.
38.	ОРУ с большим мячом. 2-3 кувырка вперед по мату.	1		Гимнастика.
39.	ОРУ с малым мячом. Кувырок в сторону. Уголок из упора сидя сзади.	1		Гимнастика.
40.	ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		Гимнастика.
41.	ОРУ в кругу. 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев, уголок из упора сидя сзади.	1		Гимнастика.
42.	ОРУ в движении. Кувырок назад по мату. Упражнение «мост» из положения стоя, «ласточка».	1		Гимнастика.
43.	ОРУ без предметов. 2-3 кувырка назад из упора присев.	1		Гимнастика.
44.	ОРУ без предметов. Разучивание комбинации из изученных элементов.	1		Гимнастика.
45.	ОРУ с малым мячом. Закрепление комбинации из изученных элементов.	1		Гимнастика.
46.	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование комбинации из изученных элементов.	1		Гимнастика.
47.	ОРУ в движении. Эстафеты.			Гимнастика.
48.	Подведение итогов четверти. Гимнастические упражнения. Подвижная игра «Ноев ковчег».	1		Гимнастика, игра.
3 четверть (30 часов). Лыжная подготовка. Спортивные игры (волейбол).				
49.	Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. Теоретические сведения о лыжном спорте.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение.
50.	Построение с лыжами. Переноска лыж. Прикрепление.	1		Лыжная подготовка.
51.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток, переступанием вокруг носков.	1		Лыжная подготовка.
52.	Повороты на месте махом левой и правой ногой, прыжком.	1		Лыжная подготовка.

53.	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».	1		Лыжная подготовка.
54.	Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг без палок. Передвижение ступающим и скользящим шагом до 2000 м.	1		Лыжная подготовка.
55.	Бесшажный ход с палками. Попеременный двухшажный ход с палками.	1		Лыжная подготовка.
56.	Попеременный четырехшажный ход с палками.	1		Лыжная подготовка.
57.	Передвижение бесшажным, поперечным двухшажным и поперечным четырехшажным шагами до 2000 м.	1		Лыжная подготовка.
58.	Повороты на лыжах переступанием с палками.	1		Лыжная подготовка.
59.	Повороты на лыжах упором с палками.	1		Лыжная подготовка.
60.	Передвижение различными ходами и поворотами до 2000 м.	1		Лыжная подготовка.
61.	Спуски с пологого склона в основной и средней стойках.	1		Лыжная подготовка.
62.	Торможение плугом и полуплугом.	1		Лыжная подготовка.
63.	Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», ступающим шагом.	1		Лыжная подготовка.
64.	Подъём на склон разными способами.	1		Лыжная подготовка.
65.	Подъём, спуск, торможение на лыжах.	1		Лыжная подготовка.
66.	Передвижение на лыжах до 4000 м.	1		Лыжная подготовка.
67.	Подвижные игры на лыжах на склоне «Кто первый?», «Штурм вершины».	1		Лыжная подготовка, игры.
68.	Эстафеты на лыже	1		Лыжная подготовка
69.	Лыжные шаги. Проверочная работа.	1		Лыжная подготовка.
70.	Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале во время занятий волейболом. Теоретические сведения о волейболе.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение.
71.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		Манипуляции с мячом.
72.	Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		Манипуляции с мячом.
73.	Передачи мяча над собой. Передача мяча	1		Манипуляции с

	сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча через сетку.			мячом.
74.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		Манипуляции с мячом.
75.	Комбинации из освоенных элементов. Подвижная игра «Пасовка волейболиста»	1		Манипуляции с мячом, игра.
76.	Разучивание упрощенных правил игры в волейбол с ограниченным числом игроков.	1		Игра.
77.	Закрепление знаний игры в волейбол по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков.	1		Игра.
78.	Совершенствование игры в волейбол по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков. Подведение итогов четверти.	1		Игра.
4 четверть (24 часа). Легкая атлетика.				
79.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале, на спортивной площадке. Теоретические сведения о легкой атлетике. ОРУ в движении. Медленный бег.	1		Бег.
80.	Строевые упражнения. Построение и перестроения. ОРУ без предметов.	1		Построения, перестроения.
81.	Построения и перестроения. ОРУ в кругу. Ходьба с заданиями. Ходьба противходом, по диагонали и «змейкой».	1		Перестроения, ходьба.
82.	ОРУ без предметов. Бег с заданиями, с изменением длины шага. Ускорение.	1		Бег.
83.	ОРУ в колонне. Прыжки на скакалке.	1		Прыжки.
84.	ОРУ в кругу. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки на длинной скакалке.	1		Прыжки.
85.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с места в ориентир. Многократный прыжок (до 10 подряд). Тройной и пятерной прыжок с места.	1		Прыжки.
86.	ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке.	1		Прыжки.
87.	Прыжки с высоты до 70 см. Прыжки с разворотом в воздухе. Эстафеты с использованием скакалок.	1		Прыжки.
88.	Прыжки с места, с разбега, с продвижением, с высоты 70 см. Проверочная работа.	1		Прыжки.
89.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3х10 м.	1		Бег.
90.	Бег на скорость 60 м. Наклон вперед из положения сед на полу.	1		Бег.
91.	Бег на 500 м. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		Бег, игра.
92.	Кросс до 1500 м.	1		Бег.
93.	Метание теннисного мяча в коридор, на	1		Метание.

	заданное расстояние.			
94.	Метание теннисного мяча на дальность с места, с 4-5 шагов разбега.	1		Метание.
95.	Ловля и броски набивного мяча (2 кг) различными способами.	1		Метание.
96.	ОРУ в колонне. Правила круговых и встречных эстафет. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		Бег, игра.
97.	ОРУ в кругу. Медленный бег в колонне с изменением направлений. Передача эстафетной палочки.	1		Бег.
98.	ОРУ в кругу. Круговая эстафета.	1		Бег, ходьба.
99.	Медленный бег с преодолением препятствий. Подтягивания на перекладине. Наклон вперед из положения сед на полу.	1		Бег.
100.	Встречная эстафета. Проверочная работа по легкой атлетике.	1		Бег.
101.	Круговая эстафета. Подвижная игра «Крокодил».	1		Бег, игра.
102.	Эстафеты с бегом, прыжками и мячами. Подведение итогов четверти и года.	1		Бег, прыжки, манипуляции с мячом.

8. Материально – техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с задержкой психического развития должно отвечать не только общим, но и их особым образовательным потребностям.

Учебно-методические пособия для учителя:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с задержкой психического развития.
2. Методический сборник «Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями» г. Пермь, 20017 г.;
3. Методический сборник «Адаптация инвалидов: проблемы, поиски, решения» г. Пермь, 2013 г.
4. Физическая культура в специальном образовании, Дмитриев А. А.
5. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В. И. Ляха. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.

Оборудование:

- гимнастические коврики;
- дуги для подлезания
- массажёры для ног
- мячи большие и малые
- фитболы
- скакалки
- обручи
- гимнастические палки

- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- эстафетные палочки
- музыкальная аппаратура
- лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки

Наглядный, дидактический материал:

- карточки для проведения подвижных игр;
- карточки с комплексами ОРУ;
- сюжетные картинки (виды спорта, игры);
- пиктограммы;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы.

