****

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.

 Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273 – ФЗ;

- Федеральный закон от 24 июля 1998г. N124-ФЗ "Об основных гарантиях прав обучающегося в Российской Федерации" (в ред. Федерального закона от 02.12.2013 3328-ФЗ.);

- ФЗ от 30.06.2007 г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья» (ред. от 02.07.2013);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10 2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 4 октября 2010 г. N 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

- Приказ Минобрнауки России от 31марта 2014 года № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;

 - Приказ Минобрнауки России от 05.07.2017 N 629 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189 (зарегистрировано в Минюст России 03.03.2011, регистрационный номер 19993);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Учебный план МБОУ: Мичуринская ООШ на 2018-2019 учебный год;

- Основная образовательная адаптированная программа основного общего образования МБОУ: Мичуринская ООШ на 2018-2019 учебный год, утвержденной приказом директора школы №104 от 31.08.2018год;

- Устав школы (п.3) МБОУ: Мичуринская ООШ приказ №65 от 21.02.2017;

- Приложение 5.7 к Приказу №104 от 01.08.16г «О рабочих программах, учебных курсах, предметах, дисциплин»;

- Учебно-методического комплекса УМК;

-Положение МБОУ: Мичуринская ООШ приказ №193 от 30.12.2013 «О разработке и утверждении рабочих программ по учебным курсам и предметам.

-Учебник «Физическая культура 7»,Матвеев А. П., Москва.: Просвещение, 2012

Данная рабочая программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в учебном процессе.

 Программа ориентирует на последовательное решение основных задач 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.

 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 45 мин. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится по 2 часа в неделю.

 В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика** (элементы), **легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

 Преподавание предмета «Физическая культура» в 5 – 9 кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

 Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

6.Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

 Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

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

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

 По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину и высоту, метание м/м на дальность.

 Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

 Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

 1 раз в четверть организуются и проводятся «Дни здоровья».

**В связи с тем, что 5.11.18, 8.03.19, 1.05.19,2.05.19, 3.05.19, 9.05.19г. 10.05.19 являются официальными Государственными праздниками, то темы уроков, выпавшие в эти числа, будут реализованы за счет уплотнения материала уроков итогового повторения и за счет резервного учебного времени. Внесение в программу резерва дала возможность перераспределить программный материал в связи с праздничными днями.**

**Распределение учебного материала по разделам**

**программы и классам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного** **материала** |  **Количество часов** |
|  **Класс** |
|  **5** |  **6** |  **7** |  **8**  |  **9** |
| **1.** | Гимнастика | 34 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| **2.** | Легкая атлетика | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **3.** | Подвижные и спортивные игры  | 16 | 37 | 33 | 37 | 34 |
| **5.** | Основы знаний | В процессе урока |
|  | Всего часов: | 68 | 68 | 69 | 68 | 68 |

**ПРОГРАММА**

**7 КЛАСС**

(69 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

**Основы знаний**

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика

*Теоретические сведения*

 Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

*Ходьба*

 Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

*Бег*

 Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м.

*Прыжки*

 Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». *Метание*

 Метание м/м в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком.

Гимнастика

*Теоретические сведения*

 Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

*Строевые упражнения*

 Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

 *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

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

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

 Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

*Акробатические упражнения*

 Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

*Простые и смешанные висы и упоры*

 Мальчики: Махом одной и толчком другой выйти в упор.; махом назад – соскок.

 Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев;вис на канате.

*Переноска груза и передача предметов*

 Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.

*Танцевальные упражнения*

 Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

*Лазание и перелезание*

 Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками., с предметом в руке. Передвижение в висе на руках(вверх, вниз, вправо влево. Лазание по канату в три приема.

*Равновесие*

 Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Опорный прыжок*

 Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 . Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую - правую руку.

Подвижные игры (4 час)

*Баскетбол*

 Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

.Спортивные и подвижные игры

*Пионербол*

Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

*Баскетбол*

 Влияние занятий баскетболом на организм человека.

 Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

*Подвижные игры с элементами ОРУ*

 Игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

Подвижные и спортивные игры

 Пионербол.

 Волейбол. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

 Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

- спортивный зал;

- территория вокруг школы;

- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Основные виды учебной деятельности | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Легкая атлетика | ТБ на уроках по легкой атлетике. Разновидностей ходьбы | 1 | 3.09 |
| 2 | Легкая атлетика | Ходьба с преодолением препятствий. Понятие « Спортивная ходьба» | 1 | 4.09 |
| 3 | Легкая атлетика | Медленный бег с равномерной скоростью. Бег на 60 м с низкого старта | 1 | 10.09 |
| 4 | Легкая атлетика |  Эстафетный бег на отрезках с передачей эстафетной палочки | 1 | 11.09 |
| 5 | Легкая атлетика | Беговые упражнения | 1 | 17.09 |
| 6 | Легкая атлетика | Эстафетный бег 100 м( по кругу) | 1 | 18.09 |
| 7 | Легкая атлетика | Кроссовый бег 500 м | 1 | 24.09 |
| 8 | Легкая атлетика |  Прыжковые упражнения | 1 | 25.09 |
| 9 | Легкая атлетика |  Прыжок в длину способом « согнув ноги» | 1 | 1.10 |
| 10 | Легкая атлетика |  Прыжок в высоту способом « перешагивания» | 1 | 2.10 |
| 11 | Легкая атлетика |  Метание малого мяча вертикально в цель | 1 | 8.10 |
| 12 | Легкая атлетика | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены | 1 | 9.10 |
|  13 | Легкая атлетика |  Метание малого мяча способ « из-за головы» | 1 | 15.10 |
| 14 | Гимнастика | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения | 1 | 16.10 |
| 15 | Гимнастика | Упражнения на осанку | 1 | 22.10 |
| 16 | Гимнастика | Дыхательные упражнения | 1 | 23.10 |
| 17 | Гимнастика | Упражнения в расслаблении мышц | 1 | 6.11 |
| 18 | Гимнастика | Основные положения движения головы, туловища и конечностей | 1 | 12.11 |
| 19 | Гимнастика | Общеразвивающие и коррегирующие упражнения с предметами, на снарядах | 1 | 13.11 |
| 20 | Гимнастика | Упражнения на гимнастической стенке | 1 | 19.11 |
| 21 | Гимнастика | Акробатические упражнения ( элементы, связки | 1 | 20.11 |
| 22 | Гимнастика | Простые и смешанные висы и упоры | 1 | 26.11 |
| 23 | Гимнастика | Переноска груза и передача предметов | 1 | 27.11 |
| 24 | Гимнастика | Танцевальные упражнения | 1 | 3.12 |
| 25 | Гимнастика | Лазание и перелазание | 1 | 4.12 |
| 26 | Гимнастика | Упражнения на равновесие | 1 | 10.12 |
| 27 | Гимнастика | Опорный прыжок | 1 | 11.12 |
| 28 | Гимнастика | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движения | 1 | 17.12 |
| 29 | Пионербол | ТБ на уроках по пионерболу. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в пара | 1 | 18.12 |
| 30 | Пионербол | Подача нижняя прямая ( подводящие упражнения) | 1 | 24.12 |
| 31 | Пионербол | Мяч « в воздухе». Дальнейшая отработка приемов игры | 1 | 25.12 |
| 32 | Пионербол | Учебная игра. Общие сведения о волейболе | 1 | 14.01 |
| 33 | Баскетбол | ТБ на уроке по баскетболу. Правила игры | 1 | 15.01 |
| 34 | Баскетбол |  Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди , с места и в движении | 1 | 21.01 |
| 35 | Баскетбол |  Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой | 1 | 22.01 |
| 36 | Баскетбол | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 | 28.01 |
| 37 | Баскетбол | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 29.01 |
| 38 | Баскетбол | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча | 1 | 4.02 |
| 39 | Подвижные игры и игровые упражнения | ТБ на уроках по подвижным играм. Игра « Что так притягивает?» | 1 | 5.02 |
| 40 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Словесная карусель» | 1 | 11.02 |
| 41 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Что изменилось в строю» | 1 | 12.02 |
| 42 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Метатели» | 1 | 18.02 |
| 43 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Все по местам» | 1 | 19.02 |
| 44 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Запомни номер» | 1 | 25.02 |
| 45 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Вот так поза» | 1 | 26.02 |
| 46 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Выбери ведущего» | 1 | 4.03 |
| 47 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Запомни порядок» | 1 | 5.03 |
| 48 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Так держать» | 1 | 11.03 |
| 49 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Охрана пробежек» | 1 | 12.03 |
| 50 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Вызов победителя» | 1 | 18.03 |
| 51 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « По кочкам и минам» | 1 | 19.03 |
| 52 | Подвижные игры и игровые упражнения | Эстафеты с бегом | 1 | 1.04 |
| 53 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Дотянись» | 1 | 2.04 |
| 54 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Проверь сам» | 1 | 8.04 |
| 55 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Установи рекорд» | 1 | 9.04 |
|  56 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Сильный бросок»  | 1 | 15.04 |
| 57 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Попади в цель» | 1 | 16.04 |
| 58 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Мяч над веревкой» | 1 | 22.04 |
| 59 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Вот так подача» | 1 | 23.04 |
| 60 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Не дай мяч соседу» | 1 | 29.04 |
| 61 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Перестрелки» | 1 | 30.04 |
| 62 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Защита укреплений» | 1 | 6.05 |
| 63 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Залетный мяч» | 1 | 7.05 |
| 64 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Мяч в центре» | 1 | 13.05 |
| 65 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Слушай сигнал» | 1 | 14.05 |
| 66 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Воробьи и вороны» | 1 | 20.05 |
| 67 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игра « Смелей вперед» | 1 | 21.05 |
| 68 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игры на свежем воздухе | 1 | 27.05 |
| 69 | Подвижные игры и игровые упражнения | Игры на свежем воздухе | 1 | 28.05 |

**Учебно-методический комплект:**

**Для учителя:**

1.Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией В.В Воронковой. Владос, 2000г.

 2.Авторская программа по физкультуре В.М.Мозгового.

 3.[Мозговой В. М. Уроки физической культуры](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/index.html). Поурочное планирование.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:**

1.[www.edu.ru](http://www.edu.ru)/ Российское образование федеральный портал

2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.

3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября»

4. <http://www.olimpiada.ru> Олимпиады для школьников: информационный сайт