





Бюджетное общеобразовательное учреждение
БОУ «Цветочинская СОШ»
Русско-Полянского муниципального района
Омской области

Рассмотрено на МО	Согласовано	«Утверждаю»
Протокол № 1  / Овчинникова Н.Р.	зам. директора по УВР  / Заложная Е.М. 09.09.2020.	Директор БОУ «Цветочинская СОШ»  / Ащербекова З.А. 

Рабочая программа

По физической культуре 7 класса

(обучение на дому)

(Рабочая программа составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под ред. В.В.Воронковой)

Выполнила: Мохова Е.В.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для ученика 7 класса (обучение на дому) БОУ «Цветочинская СОШ» Теперик Александр. Класс коррекции VIII вида. Рабочая программа составлена на основе примерной программы под ред. В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», «Владос», Москва, 2013г.

Место предмета в базисном учебном плане: Предмет «Физическая культура» - коррекционный курс. Рабочая программа рассчитана на 9 часов, 1 час в месяц, в том числе количество часов для проведения самостоятельных и контрольных работ.

Цель - формирование физической культуры личности обучающегося по средствам овладения основами физкультурной деятельности.

Основные задачи физического воспитания:

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

Содержание программы

Гимнастика.

Строевые упражнения Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при

ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Упражнения на осанку.

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Дыхательные упражнения

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения в расслаблении мышц

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и сдвигами рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в

стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку

гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающегося по физической культуре

*Обучающийся должен **знать**:* правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

*Обучающийся должен **уметь**:* выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
I четверть. 2 часа. Легкая атлетика			
1	Подтягивание на перекладине	0.25 ч	
2	Челночный бег 3х10	0.25 ч	
II четверть. 2 часа			
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя.	0.25 ч	
4	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	0.25 ч	
III четверть. 3 часа Спортивные и подвижные игры			
5	Ловля и передача мяча двумя руками.	0.25 ч	
6	Передача мяча двумя руками от груди.	0.25 ч	
7	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	0.25 ч	
IV четверть. 2 часа Гимнастика			
8	Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали.	0.25 ч	
9	Понятие интервал, ходьба «змейкой»	0.25 ч	

Материально – техническая база:мячи, скакалка, обруч, гимнастическая палка.

Литература

1. А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 1990
2. А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995
3. В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт»2006
4. М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2006
5. В. М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе» М., Просвещение1978
6. В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение1968