

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Заларинская основная общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей

Протокол № 1

от «29» августа 20 19 г.

Головнина Л.А. 

«Согласовано»


Зам. директора по УВР

Багинская Н.В. 

«30» августа 20 19 г.

«Утверждено»

Директор школы

/Бендик И.В. 

«30» августа 20 19 г.



**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 7 класса
(обучение на дому по адаптированной основной
общеобразовательной программе для обучающихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 2)**

Срок действия – 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю - 0,5 часа, итого 17 часов
1,5 часа самостоятельной работы,
итого 68 часов

Разработала:
учитель Нефедьева О.С.

п.Залари, 2019г.

Пояснительная записка

В основу данной программы положена Программа по физической культуре для обучающихся 1-5 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями возможностями здоровья.

Календарно-тематическое планирование занятий составлено на 17 часов, 0,5 часа в неделю.

Цель программы: овладение обучающимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

- Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
- Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Курс предусматривает изучение следующих разделов: упражнение на формирование навыка правильной осанки, упражнение на развитие гибкости, обучение правильному дыханию, развитие выносливости, развитие координации движений, профилактика плоскостопия, упражнение на расслабление мышц.

Занятия направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела.)
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Планируемые возможные результаты:

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
 - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
 - Освоение двигательных навыков, координации движений;
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - Умение радоваться достижениям (выше прыгнул, быстрее пробежал и др.) в процессе выполнения физических упражнений.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
 - Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.
Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм и др.

- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
- Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА УРОКОВ
К КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНУ

	урок	Самостоятельная работа
I четверть	4	12
II четверть	4	12
III четверть	6	15
IV четверть	4	11
	18 ч.	50 ч.

Календарно-тематическое планирование 7 класса
0,5 часа в неделю, итого 17часов+51 час

№	Тема урока	По плану	Факт
1четв 1	Вводное занятие		
2с.р.-3с.р.	Упражнения на равновесие. Виды ходьбы.		
4с.р.- 5	Упражнение стоя на месте (вытягивание рук вперед, вверх).		
6с.р.-7с.р.	Основные исходные положения. Ходьба на носках.		
8с.р.- 9	Упражнение стоя у стены.		
10с.р.-11с.р.	Выпрямление корпуса со сведением лопаток.		
12с.р.-13с.р.	Круговые движения руками назад.		
14с.р.- 15	Наклон корпуса вперед с прямой спиной.		
16с.р.	Наклоны корпуса вправо-влево.		
2четв 17с.р.	Наклоны корпуса вправо-влево.		
18с.р.- 19	Ходьба на носочках по гимнастической скамейке.		
20с.р.-21с.р.	Ходьба по доске прямо и боком.		
	Игры.		
22с.р.- 23	Игра с мячом «Брось в цель»		
24с.р.-25с.р.	Игра «Попади в ворота»		
	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия		
26с.р.-27с.р.	Ходьба по одной линии высоко на носках.		
28с.р.- 29	Перекаты на с пяток на носки и обратно.		
30с.р.-31с.р.	Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног.		
32с.р.- 33	Катание мяча ногами от стенки к стенке.		
34с.р.-35с.р.	Захват мелких предметов пальцами ног.		
	Игры.		
36с.р.	Игра «Передай мяч подошвами ног»		
3четв 37с.р.	Игра «Передай мяч подошвами ног»		
38с.р. 39	Игра «Подними мяч ногами и передай другому»		
	Упражнение на дыхание		
40с.р.-41с.р.	Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки.		
42с.р.-43с.р.	Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать.		
44с.р.- 45	Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться.		
46с.р.-47с.р.	Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох.		
48с.р.- 49	Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки.		
50с.р.- 51	Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох.		
52с.р.-53с.р.	Упражнение с удлинённым дыханием.		
54с.р. 55	Произвольная ходьба , игра с обручем.		
56с.р.-57с.р.	Упражнение «Качающаяся береза»		
58 4четв	Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса.		

-	59	Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса.		
60с.р.-61с.р.		Ритмичное дыхание с удлиненным вдохом.		
		Игры.		
62с.р.,63с.р., 64		Игра «Море волнуется»		
65с.р.,66с.р. 67		Игра «Попади в обруч»		
	68	Обобщающее занятие		
ИТОГО		68 занятия по 0,5 часа+1,5часа самостоятельной работы		