

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рогозихинская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На ШМО учителей
естественно-научного цикла

_____ Барабанова Т.В.

Протокол № 1

от «15» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по
УВР

_____ Шишкеедова Л.К.

от «15» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о.директора

МБОУ «Рогозихинская ООШ»

_____ Михалева Е.Н.

Приказ № 102-о

От «15» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 7 класса

для обучающихся с умственной отсталостью

основное общее образование

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Полякова Татьяна Валерьевна
учитель физической культуры
МБОУ «Рогозихинская ООШ»

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

–Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);

–Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

–Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

–Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;

–Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

–Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения -физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы

общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию.

Содержание тем учебного предмета 7 класса

Легкая атлетика (24)

Бег с низкого старта. Стартовый разбег. Техника безопасности. Старты из различных положений. Бег с ускорением и на время (60 м). Бег на 40м, 60, 100 м. Медленный бег до 4 минут. Кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением препятствий. Встречные эстафеты. Прыжки со скакалкой до 2 м. Многоскоки с места и разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание набивного мяча весом 2 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча 2 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега. Продолжительная ходьба (20-30 ми) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Т.Б. Ходьба «змейкой», с различными положениями туловища(наклоны, присед)

Гимнастика (12)

Техника безопасности. Строевые упражнения. Упражнения для удержания груза на голове. Лазание по гимнастической скамейке. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Выполнение упражнений из упора сидя. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинации из различных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке. Простейшие сочетания танцевальных шагов. Прыжок согнув ноги через козла. Лазанье по канату.

Подвижные и спортивные игры (24 ч)

Техника безопасности. 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, тройках. Ведения 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. Ведение мяча остановка в два шага- бросок в корзину от груди. Права и обязанности игроков. Техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками. Предупреждения травматизма. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны. Игра «Мяч в воздухе». ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прием мяча сверху. Игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка (10)

Совершенствования двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможение «плугом». Подъем «полулелочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м, 150-200 м. передвижение до 2 км. Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. игры на лыжах.

Форма организации учебного процесса.

Для обучения умственно отсталого ребенка необходимы особые подходы к организации образовательного процесса:

- практическая направленность обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- индивидуализация и дифференциация обучения.

Практическая направленность учебного предмета реализуется через освоение базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных и игровых упражнений. А так же применение полученных знаний на практике в повседневной жизни.

Дифференцированный подход к обучению строится с учетом особых образовательных потребностей ребенка.

- использование в учебном процессе наглядных пособий (иллюстрации, модели, схемы, презентаций).
- чередование видов деятельности, при переходе одного вида деятельности к другому, переключать внимание ребенка специальными приемами (тактильными, наглядными, слуховыми, двигательными) применение активных методов обучения).

Планируемые результаты

Личностные результаты

- проявление мотивации при выполнении отдельных видов деятельности на уроке физической культуре;
- желание выполнить задание правильно, в соответствии пошаговой инструкцией учителя;
- умение понимать инструкцию учителя, следовать ей при выполнении учебного задания;
- умение оказать помощь одноклассникам в учебной ситуации; при необходимости попросить о помощи в случае возникновения затруднений в выполнении задания;
- умение корректировать собственную деятельность по выполнению задания в соответствии с замечанием, высказанным учителем, а также с учётом оказанной при необходимости помощи;
- знание правил поведения в спортивном зале;
- элементарные навыки организации собственной деятельности по самостоятельному выполнению задания;
- элементарные представления о здоровом образе жизни.

Предметные результаты

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирая для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозированной нагрузкой;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные виды учебной деятельности

Индивидуальная, парная, групповая, фронтальная.

Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 7-го класса
составлено с учётом рабочей программы воспитания.

№	Наименование раздела и тем	Количество во часов	Примечание	Электронные ресурсы
I легкая атлетика 16				https://www.youtube.com/channel/UCI-UC4Un8FfEX4WW2PskUIQ
1	Бег с низкого старта. Стартовый разбег. Техника безопасности	1		
2	Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег до 5 мин	1		
3	Старты из различных положений.	1		
4	Бег с ускорением и на время (60 м)	1		
5	Бег на 40 м	1		
6	Бег на 60 м	1		
7	Бег на 100 м	1		
8	Медленный бег до 4 минут	1		
9	Кроссовый бег на 500-1000 м	1		
10	Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность	1		
11	Бег на 80 м с преодолением препятствий	1		
12	Встречные эстафеты	1		
13	Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок в длину.	1		
14	Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.	1		
15	Прыжки со скакалкой до 2 м	1		
16	Многоскоки с места и разбега на результат	1		
II Спортивные игры (баскетбол) 13				
17	Техника безопасности. Основные правила игры в баскетбол	1		
18	Штрафные броски	1		
19	Штрафные броски	1		
20	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой	1		
21	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча	1		

22	Повороты на месте, вперед, назад	1		
23	Вырывание и выбивание мяча	1		
24	Ловля мяча двумя руками в движении	1		
25	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1		
26	Передача мяча в парах и тройках	1		
27	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега	1		
28	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении	1		
29	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения	1		
	III Гимнастика 10			
30	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1		
31	Упражнения для удержания груза на голове	1		
32	Лазание по гимнастической скамейке	1		
33	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений	1		
34	Выполнение упражнений из упора сидя	1		
35	В упоре лежа сгибание и разгибание рук	1		
36	Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук. Лазание по канату в 3 приема.	1		
37	Преодоление препятствий (3 шт.). Опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну.	1		
38	Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колени, соскок.	1		
39	Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой.	1		
	IV Лыжная подготовка 13			
40	Техника безопасности. Совершенствование двухшажного хода	1		
41	Совершенствование двухшажного хода	1		

42	Совершенствование двухшажного хода	1		
43	Одновременный одношажный ход	1		
44	Одновременный одношажный ход	1		
45	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м, 150-200 м	1		
46	Совершенствование торможение «плугом»	1		
47	Лыжные эстафеты на кругах 300-400м	1		
48	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой» по склону.	1		
49	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой»	1		
50	Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км).	1		
51	Передвижение до 2 км	1		
52	Повороты на лыжах в движении и на месте. Прохождение отрезков до 60м без палок и с палками.	1		
	II Спортивные игры (волейбол) 15			
53	Техника безопасности. Правила и обязанности игроков	1		
54	Техника игры в волейбол	1		
55	Верхняя передача двумя руками мяча	1		
56	Верхняя передача двумя руками мяча	1		
57	Предупреждение травматизма	1		
58	Общеразвивающие упражнения с мячом	1		
59	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны	1		
60	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны	1		
61	Игра «мяч в воздухе»	1		
62	ОРУ. Нижняя прямая подача	1		
63	Нижняя прямая подача	1		
64	Нижняя прямая подача	1		

65	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1		
66	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1		
67	Игра по упрощенным правилам	1		
III Гимнастика 10				
68	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
69	Упражнения на гимнастической стенке	1		
70	Простейшие сочетания танцевальных шагов	1		
71	Лазанье по канату	1		
72	Прыжок согнув ноги через козла	1		
73	Прыжок ноги врозь через козла	1		
74	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Вызов победителя". Упражнения на профилактику плоскостопия «Тропа коррекции»	1		
75	Упражнение на формирование правильной осанки и исправления плоскостопия. Игры с прыжками, бегом.	1		
76	Обще развивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах	1		
77	Обще развивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах	1		
I Легкая атлетика 25 ч				
78	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.	1		
79	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.	1		
80	Специальные прыжковые упражнения: со скакалкой, через скамейку, многоскоки. Упражнения на растягивание.	1		
81	Специальные прыжковые упражнения: со скакалкой, через скамейку, многоскоки.	1		
82	Низкий старт (15 метров по 3	1		

	раза). Эстафеты 4*60 метров. Игра «Меткий стрелок».			
83	Высокий старт – бег 500 метров. Прыжок в (высоту) длину «согнув ноги».	1		
84	Продолжительная ходьба (20-30 ми) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Т.Б.	1		
85	Ходьба «змейкой», с различными положениями туловища(наклоны, присед)	1		
86	Бег на 40 м	1		
87	Бег на 60 м	1		
88	Бег на 100 м	1		
89	Кроссовый бег на 500-1000 м	1		
90	Метание в цель	1		
91	Метание в цель	1		
92	Метание малого мяча на дальность с разбега	1		
93	Многоскоки с места и разбега на результат	1		
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
96	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
97	Броски набивного мяча весом 2 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		
98	Броски набивного мяча весом 2 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		
99	Эстафетный бег с этапами до 100 м.	1		
100	Эстафетный бег.	1		
101	Совершенствование эстафетного бега.	1		
102	Совершенствование эстафетного бега.	1		
	Итого	102		

Учебно-методическое обеспечение рабочей программы:

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5 - 9 классы. Под редакцией В.В. Воронковой. М.: Владос, 2012.
2. - Журнал «Физическая культура в школе».

