



Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Варнавинская школа – интернат»

«Рекомендована к
использованию»
Руководитель ШМК
учитель коррекционной
педагогика
 / Антонова О.В./
Дата 28.08.2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 / Антонова О.В./
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ
«Варнавинская ШИ»
Приказ № 51 от 01.09.2022 г.
Сазонова Г.П.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 7 класса
на 2022-2023 уч.год**

Учитель: Матвеев С.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Варнавинская ШИ» на учебный год;

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Учебный план АООП (вариант 1)

3.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".

В качестве основы для настоящей рабочей программы использована программа под редакцией В.В. Воронковой «Физическая культура» из сборника программ специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов, М., «Владос», 2013г. Выбор обусловлен тем, что данная программа допущена Министерством образования и науки Российской Федерации и успешно используется при обучении физической культуре в специальных (коррекционных) школах VIII вида.

Физическое воспитание направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач и осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением. Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с интеллектуальными нарушениями к самостоятельной жизни и производственному труду; способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся 7 класса имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

ЦЕЛЬ обучения: основные части тела, как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений формировать двигательные умения и навыки, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

ЗАДАЧИ:

- формирование системы знаний о физической культуре;
- развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности; формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- развитие опыта межличностного общения;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей.

Программа адресована обучающимся 7 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации рабочей программы по физической культуре – 1 год.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом рабочая программа в 7 классе рассчитана на **102 часа в год (3 часа в неделю)** :

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;
5. знание основных строевых команд;
6. подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
7. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
8. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
9. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
4. участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

5. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
6. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
7. оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
8. знание спортивных традиций своего народа и других народов;
9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

Гимнастика.

Теоретические сведения

Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

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

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в вися поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков).

Простые и смешанные висы

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в вися, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне.

Лазание и перелезание

Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на гимнастической стенке (на результат).

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. Простейшие комбинации упражнений на бревне.

Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера

Опорный прыжок

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 (для мальчиков).

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

Лазание и перелезание

Отработка навыков лазания по канату в два и три приема.

Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.

Верхняя передача мяча. Учебная игра.

Подвижные игры с элементами ОРУ

Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча.

Коррекционные игры

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами ОРУ

Игры с элементами волейбола и баскетбола.

Баскетбол

Основные правила игры. Штрафные броски.

Отработка техники игры.

Подвижные игры с элементами ОРУ

Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча.

Коррекционные игры

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами ОРУ

Игры с элементами волейбола и баскетбола.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.

Практическая часть

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.

Метание

Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель

Бег

Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100 м.). Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо. Многоскоки с места и с разбега на результат. Отработка техники прыжков в длину и высоту.

Метание

Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 7 классе(3 часа в неделю, всего 102 часов)

№ п/п	Дата		Тема	Д/з
	По плану	фактически		
Легкая атлетика (12 ч.) 1 четверть (24 ч.)				
1.			Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
2.			Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.	
3.			Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты.	
4.			Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование.	
5.			Бег 60 м на результат.	
6.			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых ш. Метание м/м.	
7.			Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	
8.			Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	
9.			Прыжка в длину на результат.	
10.			Бег на средние дистанции.	
11.			Бег 1500 м без учета времени.	
12.			Зачетный урок.	
Баскетбол (6ч.)				
13.			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	
14.			Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.	
15.			Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	
16.			Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3.	
17.			Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	
18.			Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	
Волейбол (5ч.)				
19.			Передачи мяча сверху двумя руками в	

			парах через сетку.	
20.			Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
21.			Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.	
22.			Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
23.			Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
<i>Гимнастика (11 ч.)</i>				
24.			Висы. Строевые упражнения.	
<i>2 четверть (21 ч.)</i>				
25.			Развитие силовых способностей.	
26.			Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	
27.			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	
28.			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	
29.			Опорные прыжки.	
30.			Оценка техники опорного прыжка.	
31.			Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	
32.			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	
33.			Составление комбинаций из акробатических элементов.	
34.			Оценка техники выполнения акробатических элементов	
<i>Баскетбол (7 ч.)</i>				
35.			Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
36.			Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	
37.			Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	
38.			Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.	
39.			Передачи и броски мяча с	

			сопротивлением.	
40.			Контрольная работа на тему: Передачи и броски мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв.	
41.			Передачи и броски мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв.	
<i>Волейбол (7 ч.)</i>				
42.			Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.	
43.			Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
44.			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п.	
45.			Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
46.			Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/.п.	
47.			Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	
<i>3 четверть (30 ч.)</i>				
48.			Игра по упрощенным правилам.	
<i>Лыжная подготовка (19 ч.)</i>				
49.			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
50.			Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход.	
51.			Повороты переступанием в движении.	
52.			Попеременный двушажный ход.	
53.			Одновременный двушажный ход.	
54.			Подъем «полу ёлочкой». Одновременный безшажный ход.	
55.			Торможение и поворот плугом.	
56.			Попеременный двушажный ход.	
57.			Подъем «елочкой». Одновременный двушажный ход.	
58.			Повороты переступанием в движении.	
59.			Попеременный двушажный ход.	
60.			Одновременный двушажный ход.	
61.			Торможение и поворот плугом .	
62.			Подъем «елочкой».	
63.			Прохождение дистанции до 3,5 км.	
64.			Попеременный двушажный ход.	

65.			Повороты переступанием в движении.	
66.			Одновременный двушажный ход.	
67.			Одновременный двушажный ход.	
Баскетбол (6 ч.)				
68.			Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
69.			Передача мяча в парах со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	
70.			Оценка техники передачи мяча в парах со сменой мест. Учебная игра.	
71.			Штрафной бросок. Учебная игра.	
72.			Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
73.			Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.	
Волейбол (8 ч.)				
74.			Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
75.			Игровые задания на укороченной площадке.	
76.			Игра по упрощенным правилам.	
77.			Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
			4 четверть (25 ч.)	
78.			Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
79.			Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	
80.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
81.			Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	
Баскетбол (12 ч.)				
82.			Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
83.			Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
84.			Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
85.			Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	
86.			Нападение быстрым прорывом (2x1,	

			3x1). Учебная игра.	
87			Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
88			Учебная игра по упрощенным правилам.	
89			Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	
90			Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
91			Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
92			Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	
93			Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	
<i>Легкая атлетика (9 ч.)</i>				
94			Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	
95			Контрольная работа по теме: «Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	
96			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	
97			Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	
98			Метание мяча на результат.	
99			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
100			Бег 60 м на результат.	
101			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину на результат.	
102			Бег на средние дистанции. Бег 1000м на результат.	

Материально-техническое обеспечение:

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура 5, 6, 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2017.