

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022 г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Рез /Михайлова С.Г./

« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022 г. № 135-к

Колы /А.С. Колыдочко/



**Рабочая программа
по адаптированной основной образовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
в условиях общеобразовательного класса**

Наименование учебного предмета «Физическая культура»

Класс 7

Уровень основного общего образования

Учитель Усольцев Андрей Николаевич

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Количества часов по учебному плану в 7 классе всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочую программу составил Усольцев Андрей Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по природоведению разработана в соответствии АООП МАОУ Южно-Дубровинской СОШ и на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Учебный план МАОУ Южно-Дубровинской СОШ на 2022-2023 год.
4. Годового календарного учебного графика МАОУ Южно-Дубровинской СОШ на 2022-2023 год.
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 20.05.2020г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
6. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией В.В.Воронковой. М.(Москва, «Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011год.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса учащиеся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МАОУ Южно-Дубровинской СОШ на изучение учебного предмета физическая культура в 7 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности. Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.

Предметными результатами:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков	Определять и кратко характеризовать физическую культуру . Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Профилактика травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние после закалывающих процедур. Моделировать комплексы упражнений с учетом их целей. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
3	Гимнастика с основами акробатики	12 часов	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Контролировать величину нагрузки. Проявлять качества силы , координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Контролировать величину нагрузки. Проявлять качества силы , координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
4	Лыжная подготовка	23 часа	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах. Выявлять ошибки в технике лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
5	Легкая атлетика	22 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении беговых упражнений. Осваивать различную технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать технику безопасности. Описывать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков малого, большого мяча, проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого и большого мяча.

6	Кроссовая подготовка	9 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении беговых упражнений. Осваивать различную технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать технику безопасности. Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
7	Подвижные игры	36 часов	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Применять адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

№ п/п	Учебный предмет	Класс	Перечень имеющегося оборудования в соответствии с образовательной программой	Кол-во	% обеспеченности от требований, установленной образовательной программой ОУ
1	Физкультура	4	Оборудованный спортивный зал 8,5 на 17	1	100
			Волейбольная и баскетбольная разметка	2	100
			Щиты баскетбольные	2	100
			Скамьи гимнастические	2	100
			Маты гимнастические	9	100
			Сетка волейбольная	1	100
			Мячи волейбольные	9	100
			Мячи футбольные	1	100

		Мячи баскетбольные	9	100
		Шведская стенка	1	100
		Канат для лазанья	1	100
		Перекладина высокая	1	100
		Перекладина низкая	1	100
		Яма прыжковая	1	100
		Аптечка	2	100

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса

№	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
<u>Легкая атлетика (10 часов)</u>				
1	Инструктаж по ТБ.	1	02.09	
2	Бег с заданным темпом и скоростью.	1	05.09	
3	Бег на скорость 30 м.	1	06.09	
4	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	09.09	
5	Круговая эстафета. Игра «Невод».	1	12.09	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	13.09	
7	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	16.09	
8	Игра «Волк во рву».	1	19.09	
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	1	20.09	
10	Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод».	1	23.09	
<u>Кроссовая подготовка (6 часов)</u>				
11	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	26.09	
12	Игра «Салки на марше».	1	27.09	
13	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	30.09	
14	Бег в равномерном темпе до 12 минут.	1	03.10	
15	Бег на средние дистанции.	1	04.10	
16	Равномерный бег 8 мин.	1	07.10	
<u>Подвижные игры на основе баскетбола (18 часов)</u>				
17	Инструктаж по ТБ. Повороты с мячом и без мяча.	1	10.10	
18	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	11.10	
19	Передачи мяча.	1	14.10	
20	Броски мяча по кольцу.	1	17.10	
21	Ведение мяча в движении.	1	18.10	
22	Учебная игра.	1	21.10	
23	Учебная игра 3х3, 3х2.	1	24.10	
24	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	25.10	
25	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5.	1	07.11	

26	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1	08.11	
27	Передача мяча в движении.	1	11.11	
28	Штрафной бросок. Учебная игра «33».	1	14.11	
29	Передача мяча в тройках со сменой места	1	15.11	
30	Броски мяча в движении одной рукой	1	18.11	
31	Круговая тренировка	1	21.11	
32	Двухсторонняя игра 5х5.	1	22.11	
33	Круговая тренировка Учебная игра.	1	25.11	
34	Спортивные игры. Зачетный урок.	1	28.11	
<u>Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)</u>				
35	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	29.11	
36	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	02.12	
37	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	05.12	
38	Строевые упражнения.	1	06.12	
39	Ходьба по бревну на носках.	1	09.12	
40	Упражнения в равновесии.	1	12.12	
41	Стойка на голове с согнутыми ногами. Игра «Что изменилось?»	1	13.12	
42	Висы.	1	16.12	
43	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	19.12	
44	Передвижение по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля».	1	22.12	
45	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	23.12	
46	Разучивание акробатической комбинации.	1	26.12	
<u>Лыжная подготовка (23 час)</u>				
47	Инструктаж по ТБ. Скольжение без палок.	1	27.12	
48	Одновременный душажный ход.	1	30.12	
49	Переступание в движении.	1	13.01	
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1	16.01	
51	Одновременный душажный ход.	1	17.01	
52	Одновременный душажный ход.	1	20.01	
53	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	23.01	
54	Торможение плугом.	1	24.01	
55	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1	27.01	
56	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	30.01	
57	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	1	31.01	

58	Прохождение дистанции 2 км. Со сменой ходов.	1	03.02	
59	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	06.02	
60	Лыжные гонки 1км. Соревнования по лыжным гонкам.	1	07.02	
61	Спуски с горки	1	10.02	
62	Прохождение дистанции 2-2,5км. Совершенствование ходов.	1	13.02	
63	Прохождение дистанции с различной скоростью.	1	14.02	
64	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Совершенствование ходов.	1	17.02	
65	Одновременно двушажный и одновременный бесшажный ход.	1	20.02	
66	Прохождение дистанции 4 км с использованием разученных ходов.	1	21.02	
67	Подъем в гору скользящим шагом. Лыжные эстафеты.	1	24.02	
68	Подъём и спуски со склонов.	1	27.02	
69	Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	1	28.02	
<u>Подвижные игры на основе волейбола (18 часов)</u>				
70	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение игрока.	1	03.03	
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения.	1	06.03	
72	Нижняя прямая подача мяча.	1	07.03	
73	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	10.03	
74	Стойка и перемещение игрока.	1	13.03	
75	Передача мяча двумя руками после перемещения.	1	14.03	
76	Прием мяча снизу двумя руками.	1	17.03	
77	Нижняя прямая подача мяча.	1	20.03	
78	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	1	21.03	
79	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	24.03	
80	Передача мяча сверху над собой.	1	03.04	
81	Передача мяча сверху над собой через сетку.	1	04.04	
82	Подача мяча через сетку.	1	07.04	
83	Передача мяча сверху двумя руками.	1	10.04	
84	Верхняя и нижняя передача. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1	11.04	
85	Совершенствование нижней передачи мяча в парах. Учебная игра.	1	14.04	
86	Совершенствование подачи мяча.	1	17.04	
87	Соревнование по волейболу (Команды мальчиков и девочек).	1	18.04	
<u>Легкая атлетика (12 часов)</u>				
88	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м.	1	21.04	

89	Преодоление полосы препятствий.	1	24.04	
90	Прыжок в высоту способом перешагивание. Зачетный урок.	1	25.04	
91	Бег 60 метров.	1	28.04	
92	Метание теннисного мяча на дальность.	1	01.05	
93	Метание малого мяча.	1	02.05	
94	Прыжки в длину с разбега 7 - 9 шагов.	1	05.05	
95	Прыжки в длину с разбега 7 - 9 шагов.	1	08.05	
96	Прыжки в длину с места.	1	09.05	
97	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	12.05	
98	Медленный бег до 5 минут.	1	15.05	
99	Бег 1000 м.	1	16.05	
<u>Кроссовая подготовка (3 часов)</u>				
100	Смешанное передвижение.	1	19.05	
101	Переменный бег.	1	22.05	
102	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	23.05	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855861

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512646

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 14.06.2023 по 13.06.2024