

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Руководитель МО

_____/_____/

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.дир.по УВР

_____/_____/

« _____ » _____ 20__ г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/_____/

Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Рабочая программа адаптированного основного общего образования для детей с нарушением интеллекта
по предмету «Физическая культура»
7 класс
Землянской Кристины Валерьевны
на 2023-2024 учебный год

п.Большаковка
2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена в соответствии с ФГОС УО на основе :

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);

- Санитарно-эпидемиологических правил СанПин 28.21.10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений», утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 16.03.2011 г. №189.

- Списка учебников МБОУ «Большаковская СОШ» соответствующего федеральному перечню учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях № 345 от 28.12.2018 г. на 2020-2021 учебный год;

- Учебного плана МБОУ «Большаковская СОШ» на 2020-2021 учебный год.

Цель формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Задачи: - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры

- обучение методике движений

- развитие координационных (точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей

- формирование элементарных знаний о личной гигиене.

- влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий

- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Рабочая программа составлена для учащихся 7 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Общая характеристика предмета

Рабочая программа по физкультуре для 7 класса для детей с нарушением интеллекта составлена на основе Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – Сб.1. – 232с.

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения).

Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Формы организации урока:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание учебного предмета

Учебный предмет «Физкультура» относится к обязательной предметной области «Искусство». На его изучение в седьмом классе отводится 70 часа в год, 2 часа в неделю, 35 учебные недели.

Содержание программы учебного курса предмета, коррекционных занятий

Легкая атлетика- 10 часов

Низкий старт. Бег с ускорением до 60м; Скоростной бег до 60м; Бег на 80м с преодолением 3-4 препятствий; Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.; Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега; Метание теннисного мяча на дальность, вертикальную и горизонтальную цель; Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м; Метание набивного мяча весом 2-3 кг. Двумя руками; Встречные эстафеты

Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов

Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения; Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения.; Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения; Бег с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Повороты на месте; Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника; Броски по корзине с места и в движении с пассивным противодействием; Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; Перехват мяча; Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций; Нападение быстрым прорывом (2:1)

Гимнастика – 12 часов

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»; Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки); Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), Кувырок назад в полушпагат (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м), «Мост из положения стоя без помощи» (д); Лазанье по канату в два приема (м), в три приема (д); Ходьба по гимнастической скамейке различными способами; Преодоление полосы препятствий: бег, лазание, прыжки, гимнастические скамейки; Встречная эстафета с гимнастическим заданием

Лыжная подготовка – 14 часов

Повторение техники попеременного двухшажного хода; Обучение одновременному одношажному ходу; Спуски с гор. Подъем «полуёлочкой». Поворот на месте махом; Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски с небольших склонов. Торможение «плугом»; Равномерное прохождение дистанции 1 км; Преодоление мелких неровностей при прохождении дистанции. Игра «Гонки с преследованием»; Бег на лыжах с максимальной скоростью 2 км. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м; Передвижение до 2 км (д) и до 3 км (м); Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.; Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Метко в цель»

Спортивные игры – волейбол 10 часов

Стойка и передвижение игрока; Верхняя передача мяча двумя руками сверху; Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед; Верхняя передача мяча, брошенного партнером; Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача; Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку; Игра в мини-волейбол.

Легкая атлетика – 14 часов

Развитие быстроты. Варианты челночного бега; Овладение техникой спринтерского бега. Бег 60м.; Бег с низкого старта, стартовый разгон;
Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий; Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега
Метание малого мяча на дальность с небольшого разбега; Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель.
Техника бега на длинные дистанции. Бег с высокого старта; Овладение техникой длинного бега. Бег 1500 м; Медленный бег до 2 км.;
Эстафеты, старты из различных и.п

Календарно – тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Коррекционная работа</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Дата проведения</i>
Легкая атлетика- 10 часов					
1	Низкий старт. Бег с ускорением до 60м	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
2	Скоростной бег до 60м	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
3	Бег на 80м с преодолением 3-4 препятствий	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
4	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
5-6	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	2	Коррекция прыжков	Комплекс №1	
7	Метание теннисного мяча на дальность, вертикальную и горизонтальную цель	1	Коррекция прыжков	Комплекс №1	
8	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м	1	Коррекция меткости	Комплекс №1	
9	Метание набивного мяча весом 2-3 кг. Двумя руками	1	Коррекция меткости	Комплекс №1	
10	Встречные эстафеты	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов					
11	Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
12	Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения.	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
13	Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения.	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
14	Бег с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Повороты на месте	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
15	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
16	Броски по корзине с места и в движении с пассивным противодействием	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	

17	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
18	Перехват мяча	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
19	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
20	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
Гимнастика – 12 часов					
21	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	1	Коррекция координация	Комплекс №3	
22	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
23-24	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), Кувырок назад в полушагат (д)	2	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
25-26	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), «Мост из положения стоя без помощи» (д)	2	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
27-28-29	Лазанье по канату в два приема (м), в три приема (д)	3	Коррекция лазания	Комплекс №3	
30	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами	1	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
31	Преодоление полосы препятствий: бег, лазание, прыжки, гимнастические скамейки.	1	Коррекция бега, лазанья, прыжков, равновесия	Комплекс №3	
32	Встречная эстафета с гимнастическим заданием	1	Коррекция бега, равновесия	Комплекс №3	
Лыжная подготовка – 14 часов					
33	Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
34-35	Обучение одновременному одношажному ходу.	2	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	

36	Спуски с гор. Подъём «полуёлочкой». Поворот на месте махом.	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
37-38	Одновременный двухшажный ход. Одновременны бесшажный ход.	2	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
39	Спуски с небольших склонов. Торможение «плугом».	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
40	Равномерное прохождение дистанции 1 км.	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
41	Преодоление мелких неровностей при прохождении дистанции. Игра «Гонки с преследованием»	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
42	Бег на лыжах с максимальной скоростью 2 км.	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
44	Передвижение до 2 км (д) и до 3 км (м).	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
45	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
46	Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Метко в цель»	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
Спортивные игры – волейбол 10 часов					
47	Стойка и передвижение игрока	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
48-49	Верхняя передача мяча двумя руками сверху	2	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
50-51	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	2	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
52	Верхняя передача мяча, брошенного партнером	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
53	Приём мяча двумя руками снизу.	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
54	Нижняя прямая подача	1	Коррекция правил	Комплекс №5	

			игры		
55	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
56	Игра в мини-волейбол.	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
Легкая атлетика – 14 часов					
57	Развитие быстроты. Варианты челночного бега	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
58	Овладение техникой спринтерского бега. Бег 60м.	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
59	Бег с низкого старта, стартовый разгон.	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
60	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
61-62	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	2	Коррекция прыжков	Комплекс №6	
63	Метание малого мяча на дальность с небольшого разбега	1	Коррекция меткости	Комплекс №6	
64	Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель.	1	Коррекция меткости	Комплекс №6	
65	Техника бега на длинные дистанции. Бег с высокого старта	1	Коррекция бег	Комплекс №6	
66	Овладение техники длинного бега. Бег 1500 м	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
67-68	Медленный бег до 2 км.	2	Коррекция бега	Комплекс №6	
69-70	Эстафеты, старты из различных и.п.	2	Коррекция бега	Комплекс №6	

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса

Презентации:

1. История волейбола.
2. "Секреты" игры в волейбол.
3. Техника и тактика игры в баскетбол.
4. Развитие силы, быстроты, ловкости.
5. История развития лыжного спорта.
6. Современные оздоровительные системы физического воспитания.
7. Гимнастика и элементы акробатики
8. Олимпиада школьников.

Интернет – ресурсы:

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.olympiady.ru/> История Олимпийских игр

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»

Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.