

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Покровская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МОУ Покровская СОШ  
от «4» сентября 2020 № 467

***Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
7 класс***

для учащихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса составлена для детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями (умеренной умственной отсталостью) на основе программы: Обучение детей с умеренной и выраженной отсталостью в 5-9 классах. В 2-х ч. Ч. 2. / сост.: Т. Б. Баширова. Иркутский институт повышения квалификации работников образования. – Иркутск, 2011.

На уроках физической культуры в старших классах продолжается работа по коррекции двигательной сферы учащихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью. **Цель** занятия физической культурой в 7 классе - способствование физическому развитию и коррекции пространственной ориентировки, развитию координации движений.

### **Задачи:**

Оздоровительная задача – это профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача формированию физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Подчеркнем, что каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Урок строится из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие и общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения, лыжная подготовка.

Предлагаемая программа рассчитана на 68 часов, что соответствует учебному плану школы. Периодичность занятий – 2 часа в неделю.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Программа по физкультуре для 7 класса структурно состоит из следующих разделов: **общеразвивающих и корригирующих упражнений**, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. **Прикладные упражнения** включают подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. **Лыжная подготовка** позволяет укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не только спортивным залом.

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в состав обязательной части учебного плана. На изучение предмета отведено 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающимися с умеренной умственной отсталостью:**

*Обучающиеся должны знать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

- требования безопасности на занятиях физической культурой;
  - исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Обучающиеся должны уметь:*
- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
  - преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы страховки и самостраховки;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

*Дыхательные упражнения.* Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

*Основные положения и движения.* Сочетание движений туловища и ног с руками, добиваться координированности. Круговые движения руками. Опускание на одно колено шагавпередшагавперединазад. Взмахинойгостороныуопоры. Лежана спине «велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление мышц рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед. Из положения «ноги врозь» поочередно сгибатьноги.

*Упражнения на формирование правильной осанки.* Стойка у вертикальной плоскости в положении правильной осанки. Поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

*Ритмические упражнения.* Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

*Требования к уровню подготовленности обучающихся:* сочетание дыхания при выполнении простейших упражнений.

Выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя.

*Ключевые компетенции:* саморегуляция собственного поведения в рамках норм на уроке, самоконтроль своих интересов и возможностей. Владение средствами предупреждения и разрешение конфликтов в жизненных ситуациях.

Прикладные упражнения.

*Построение и перестроение.* Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты и направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

*Ходьба и бег.* Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Игры с передвижением.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в высоту шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градуса. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руку.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

*Лазание, подлезание, перелезание.* Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки обруч).

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

*Игры.* «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам», «Так можно, так нельзя».

*Требования к уровню подготовленности обучающихся:* продемонстрировать технику выполнения прыжков; технику метания, бросков и ловли мяча; преодоления простейших препятствий. Сохранение равновесия при движении по гимнастической скамейке.

*Ключевые компетенции:* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.

*Требования к уровню подготовленности обучающихся:* координированность при передвижениях на лыжах. Моделировать способы передвижения на лыжах.

*Ключевые компетенции:* формирование способности действовать в окружающей среде в соответствии с нормами и правилами поведения.

### Тематический планирование

№п/п	Виды программного материала	Количество часов
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	9
2	Прикладные упражнения	51
3	Лыжная подготовка.	8
Итого:		68

#### Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура»

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки,
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

**Приложение**

**к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 7 класс**

**Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки проведения	Корректировка
1	Высокий старт. Игра «Салки»	1		
2	Беговые упражнения. Игра «Салки»	1		
3	Бег на короткие дистанции	1		
4	Бег на короткие дистанции	1		
5	Прыжок в длину. Прыжковые упражнения	1		
6	Метание малого мяча. Игра «Метко в цель»	1		
7	Прыжок в длину. Прыжковые упражнения	1		
8	Бег на средние дистанции	1		
9	Стойка и передвижение игрока. Игра «Салки»	1		
10	Стойка и передвижение игрока. Игра «Салки»	1		
11	Ведение мяча	1		
12	Ведение мяча в движении	1		
13	Передача мяча. Игра «10 передач»	1		
14	Передача мяча. Игра «10 передач»	1		
15	Передача мяча. Игра «10 передач»	1		
16	ОФП. Развитие гибкости	1		
17	ОиКУ. Дыхательные упражнения	1		
18	ОиКУ. Дыхательные упражнения	1		
19	ОиКУ. Основные положения и движения рук	1		
20	ОиКУ. Основные положения и движения ног	1		
21	ОиКУ. Упражнения для формирования правильной осанки	1		
22	ОиКУ. Упражнения для формирования правильной осанки	1		
23	ОиКУ. Ритмические упражнения	1		
24	ОиКУ. Ритмические упражнения	1		
25	ОиКУ. Ритмические упражнения	1		
26	Прикладные упражнения. Лазание, перелезание, подлезание	1		
27	Прикладные упражнения. Лазание, перелезание, подлезание	1		
28	Прикладные упражнения. Лазание, перелезание, подлезание	1		
29	Прикладные упражнения. Равновесие	1		
30	Прикладные упражнения. Равновесие	1		
31	Прикладные упражнения. Равновесие	1		
32	Прикладные упражнения. Игры	1		
33	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1		
34	Лыжная подготовка. Передвижение на	1		

	лыжах.			
35	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1		
36	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1		
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1		
38	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1		
39	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1		
40	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1		
41	Прикладные упражнения. Построения, перестроения	1		
42	Прикладные упражнения. Подбрасывание и ловля мяча	1		
43	Прикладные упражнения. Подбрасывание и ловля мяча	1		
44	Прикладные упражнения. Подбрасывание и ловля мяча	1		
45	Прикладные упражнения. Передача большого мяча	1		
46	Прикладные упражнения. Передача большого мяча	1		
47	Прикладные упражнения. Передача большого мяча	1		
48	Прикладные упражнения. Прыжки в глубину	1		
49	Прикладные упражнения. Прыжки в глубину	1		
50	Прикладные упражнения. Прыжки в глубину	1		
51	Прикладные упражнения. Броски малого мяча в стену	1		
52	Прикладные упражнения. Броски малого мяча в стену	1		
53	Прикладные упражнения. Броски малого мяча в стену	1		
54	Прикладные упражнения. Подбрасывание и ловля мяча	1		
55	Прикладные упражнения. Подбрасывание и ловля мяча	1		
56	Прикладные упражнения. Передача большого мяча	1		
57	Прикладные упражнения. Передача большого мяча	1		
58	Прикладные упражнения. Сбивание большим мячом предметов	1		
59	Прикладные упражнения. Сбивание большим мячом предметов	1		
60	Прикладные упражнения. Сбивание большим мячом предметов	1		
61	Прикладные упражнения. Прыжки в длину с	1		

	места			
62	Прикладные упражнения. Прыжки в длину с места	1		
63	Прикладные упражнения. Броски малого мяча	1		
64	Прикладные упражнения. Броски малого мяча	1		
65	Прикладные упражнения. Броски малого мяча	1		
66	Прикладные упражнения. Бег с различной скоростью	1		
67	Прикладные упражнения. Бег с различной скоростью	1		
68	Прикладные упражнения. Игры	1		
Итого:		68		