

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области
«Нижнеломовская школа-интернат для обучающихся
по адаптированным образовательным программам»

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей естественно-
математического цикла

_____ Н.В. Сюнякова

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Т.А. Нерусина

30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГКОУ «Нижнеломовская
школа-интернат»

_____ О.В. Водянова

Приказ № 146 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Тюрина Светлана
Константиновна,
учитель физической культуры

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 7 класса с умственной отсталостью разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 1026 от 24.11.2022г.);
- Программы воспитания ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»;
- Программы по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А.Зданевич;
- Учебного плана ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»;
- Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018г. № 345 (ред. 18.05.2020)).

Общая характеристика учебного предмета

Программа была разработана в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся, реализует принципы преемственности обучения физической культуры в школе.

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

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей. Эти способности выражаются в межпредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Цели и задачи изучения учебного предмета

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- воспитывать интерес к физической культуре и спорту;

- овладеть основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения) в процессе уроков и во внеурочной деятельности;
- воспитывать нравственные качества и свойства личности;
- приобщать к самостоятельным занятиям, подвижным играм;
- развивать физические качества и координационные способности;
- обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Согласно учебному плану ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат» на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 102 часа в год, в неделю — 3 часа.

Краткие сведения о категории обучающихся

Обучающиеся по этой программе должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенности учеников.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Основные направления коррекционной работы:

- корригировать артикуляционный аппарат;
- расширять представление об окружающем мире и обогащать словарь;
- корригировать познавательную и речевую деятельность учащегося;
- формировать умение работать по словесной инструкции, алгоритму;
- развивать познавательные процессы;
- развивать самостоятельность;
- воспитывать активность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- развивать двигательные качества, силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярную устойчивость;
- корригировать индивидуальные пробелы в знаниях, умениях, навыках.

Содержание учебного предмета

№ уроков	Разделы	Количество часов
1 - 15	Легкая атлетика	15
16-30	Спортивные и подвижные игры (баскетбол)	17
31-45	Гимнастика, акробатика (элементы)	23
46-56	Лыжная подготовка	11
57-71	Спортивные и подвижные игры (волейбол)	16
72-85	Легкая атлетика	20
Всего		102

Планируемые образовательные результаты

Обучающиеся должны знать:

- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты;
- правила перехода, правила поведения игроков во время игры.

Обучающиеся должны уметь:

- творчески применять приобретённый опыт при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной

функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелазания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой;
- пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м.;
- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;
- тормозить «плугом»;
- перемещаться на площадке;
- разыгрывать мяч;
- выполнять передачу от груди;
- вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой);
- бросать в корзину двумя руками снизу с места;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование раздела и тем уроков	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	15
1	Правила поведения на уроке физкультуры.	1
2	Специальные беговые упражнения.	1
3	Высокий старт. Финиширование.	1
4	Развитие скоростных качеств.	1
5	Эстафетный бег.	1
6	Прыжковые упражнения.	1
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание.	1
9	Круговая тренировка.	1
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление.	1
11	Развитие скоростно-силовых качеств.	1

12	Метание малого мяча в цель	1
13	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов.	1
14	Метание малого мяча на дальность.	1
15	Эстафетный бег.	1
	Спортивные и подвижные игры (баскетбол)	17
16	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1
17	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
19	Бросок мяча двумя руками от груди с места и после ведения.	1
20	Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом	1
21	Передача мяча от плеча одной рукой. Основные правила игры в баскетбол.	1
22	Вырывание и выбивание мяча.	1
23	Передача мяча от плеча одной рукой после ведения.	1
24	Ведение мяча с изменением направления. Основные правила игры в баскетбол.	1
25	Бросок мяча в корзину с отскоком от щита	2
26	Бросок мяча в корзину после ведения	1
27	Остановка прыжком.	1
28	Бросок по кольцу после ведения	2
29	Остановка прыжком после ведения мяча	1
30	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
	Гимнастика, акробатика (элементы)	23
31	Висы согнувшись и прогнувшись. Инструктаж по технике безопасности.	2
32	Подтягивание в висе. Развитие силы.	1
33	Стойка на лопатках.	1
34	Упражнения для сохранения правильной осанки, развития гибкости.	1
35	ОРУ с гантелями.	2

36	Висы и упоры на низкой перекладине	1
37	Упражнения на гимнастической скамейке.	2
38	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
39	Эстафеты с гимнастической скамейкой.	2
40	Кувырок вперед в группировки	1
41	Стойка на лопатках.	1
42	Кувырок назад в группировки	1
43	Акробатическая комбинация из разученных упражнений.	3
44	Стойка на лопатках.	2
45	Гимнастическая полоса препятствий.	2
	Лыжная подготовка	11
46	Попеременный двухшажный ход.	1
47	Одновременный одношажный ход.	1
48	Одновременный бесшажный ход.	1
49	Работа рук при одновременном бесшажном ходе	1
50	Попеременный двухшажный ход (работа рук)	1
51	Поворот переступанием в движении.	1
52	Подъём в гору «лесенкой»	1
53	Спуск с горы в основной стойке	1
54	Подвижные игры на лыжах	1
55	Подъём в гору «ёлочкой»	1
56	Постановка палок при одновременном двухшажном ходе	1
	Спортивные и подвижные игры (волейбол)	16
57	Инструктаж Т/Б по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
58	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
59	Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1
60	Передача мяча снизу двумя руками на месте и после	2

	перемещения вперед.	
61	Передачи мяча сверху двумя руками через сетку в парах.	1
62	Нижняя прямая подача. Основные правила игры в волейбол.	1
63	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
64	Эстафеты с мячом. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	1
65	Нижняя прямая подача мяча в волейболе	1
66	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
67	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1
68	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
69	Правила и организация игры. Согласованная работа рук и ног во время нижней прямой подачи.	1
70	Передача мяча снизу двумя руками через сетку в парах	1
71	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
	Лёгкая атлетика	20
72	Инструктаж ТБ. Высокий старт. Встречная эстафета (передача палочки)	1
73	Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1
74	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
75	Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега)	1
76	Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (переход через планку, приземление)	1
77	Метание малого мяча в цель, на заданное расстояние.	2
78	Специальные беговые упражнения.	2
79	Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
80	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Встречная эстафета.	1
81	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание на результат	1

82	Правила соревнований в беге. Бег 60 м. на результат	1
83	Преодоление полосы препятствий	2
84	Специальные беговые упражнения.	2
85	Метание малого мяча на дальность	2
Итого:		102

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», 2019г.
3. Цифровые образовательные ресурсы (сайты: fgosreestr.ru; ikp-rao.ru)