

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»

Рассмотрено
Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

Согласовано
Заместитель директора по
учебной работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3»
Отделение № 2
Кокоулина Е.А.

Утверждено

Приказ № 362/17
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: физическая культура
Класс: 7 «Г»

Учитель: Денискин Евгений Сергеевич

Ачинск, 2021 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Учебно-тематический план	11
4. Условия реализации программы	12
5. Календарно-тематическое планирование	13

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7г класса разработанная на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения).

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи для реализации этой цели:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, 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 физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

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

Предмет «Физическая культура» направлена на воспитание способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В 7г классе обучающихся 11 обучающихся, большая часть класса находится на достаточном уровне усвоения предметных результатов. Обучающиеся имеют подготовительную и специальную группу здоровья.

Обучающиеся подготовительной группы выполняют все те же упражнения что и основная группа только с ограничением нагрузок. Детям со специальной группой назначаются специальные корректирующие упражнения отдельно, так как большинству детей специальной группы противопоказаны многие упражнения бег и физические нагрузки. Вместо бега различная ходьба для коррекции осанки и плоскостопия. Метания в специальной группе выполняются набивными мячами гимнастические упражнения в упрощенном виде. При изучении лыжной подготовки применяется ходьба различными ходами в вольном прогулочном стиле. Все занятия проводятся в игровой форме для привлечения интереса учеников.

Принципы обучения:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип научности обучения;
- принцип доступности обучения;
- принцип систематичности обучения;
- принцип сознательности и активности обучения;
- принцип наглядности обучения;
- принцип прочности усвоения учебного материала.

Виды и формы организации образовательного процесса:

- обязательные учебные занятия;
- тренировочные занятия в спортивных секциях;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

Виды и формы самостоятельных занятий:

- утренняя гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия;

Типы уроков:

Вводный урок, урок закрепления новых знаний и выработки умений, урок контроля знаний и умений.

Методы и приемы обучения:

- Словесный - рассказ, объяснение, беседа;
- Наглядный - наблюдение, демонстрация;
- Практический – работа с учебником.

В зависимости от возможности усвоения программного материала все учащиеся распределены на группы по уровням обучаемости минимальный и достаточный.

Содержание учебного курса:

Раздел «Гимнастика» - в него включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Основы знаний:

- теоретические сведения;
- значение физической культуры в жизни человека;
- само страховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений;
- помощь при травмах;
- способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений;
- виды гимнастики в школе.

Практический материал:

- построения, перестроения;
- размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте»;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте;
- повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- основные положения и движения головы, конечностей, туловища: (фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади;. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук). Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега;
- упражнения на дыхание: регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления, обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений;
- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание);
- упражнения, укрепляющие осанку (собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава);
- упражнения для расслабления мышц (рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера);
- упражнения для развития координации движений (поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок - левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за

определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками: упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах;
- со скакалками: пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Натянуть скакалку, стоя на ней над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед;
- с набивными мячами (вес 3 кг): перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверх наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой;
- переноска груза и передача предметов: (переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя);
- лазание: лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество);
- равновесие: (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге);
- опорный прыжок: прыжок, согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек);

Раздел «Легкая атлетика» включает в себя:

- ходьба (продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя);
- бег (кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты

из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Эстафета 4 × 6 м);

- беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег;

- прыжки (запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много скоки с места и с разбега на результат);

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см); движение рук и ног в полете;

- метание (метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м).

Раздел «Лыжная подготовка».

Занятия лыжами позволяют 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.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры:

-коррекционные игры, игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий;

-игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; («Догони ведущего», «эстафеты»), игры с прыжками («Установи рекорд»), игры с бросанием, ловлей и метанием («Ловкие и меткие»), игры с переноской груза;

-игры с элементами волейбола («Перебросить в круг», «картошка»);

-пионербол: повторение правил, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса;

-баскетбол (упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в

движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам).

Меж предметные связи - математика, история, русский язык.

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Планируемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения учебной программой по предмету «Физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках будут формироваться следующие личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета:

Предполагаемые результаты:

Знает:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега;
- бег по виражу;
- правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой;
- технику выполнения лыжных ходов, поворотов, спусков и подъемов;
- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма;
- тактику командной игры.

Умеет:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;

- различать фазы опорного прыжка;- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;
- переносить ученика втроем;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места;
- технику лыжных ходов , поворотов, подъёмов и спусков;
- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах;
- занять правильную позицию на площадке;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад.

Базовые учебные действия			
познавательные	регулятивные	коммуникативные	личностные
Дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с	принимает и сохраняет цели и задачи решения типовых учебных и практических задач. осуществляет взаимный контроль в совместной деятельности; обладает готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою	вступать и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др. слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его. Использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.	Испытывает чувство гордости за свою страну.

индивидуальными возможностями;	деятельность.		
--------------------------------	---------------	--	--

Объем в часах и сроки реализации программы.

В учебном плане на предмет физической культуры в 7 классе выделяется 3 учебных часа. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа в каждом классе.

Распределение материала программы

Класс	Всего часов	Л.атлетика	Гимнастика	Л.подготовка	Игры
7г	102	24	21	33	24

Формы промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации являются практические задания по предмету согласно планируемым результатам освоения образовательной программы и с учетом индивидуальных образовательных возможностей каждого обучающегося. Практические задания разрабатываются педагогом с учетом содержания учебного материала. Промежуточная аттестация и текущий контроль проводится согласно Положению о промежуточной аттестации, текущем контроле успеваемости обучающихся. Промежуточная аттестация отражается в календарно-тематическом планировании

Обучавшейся должен владеть теоретическими и практическими знаниями по разделам

- 1 четверть- Легкая атлетика
- 2 четверть- Гимнастика
- 3 четверть- Лыжная подготовка
- 4 четверть- Игры

Условия реализации программ.

Учебно-тематические пособия и технические средства обучения:

- 1 Дорожка беговая
- 2 Скамья гимнастическая
- 3 Стенка гимнастическая
- 4 Лыжи пластик
- 5 Лыжные палки
- 6 Флаг РФ
- 7 Мат гимнастический
- 8 Гиря
- 9 Гантели
- 10 Мяч баскетбольный
- 11 Мяч волейбольный
- 12 Мяч футбольный
- 13 Ботинки лыжные
- 14 Обручи
- 15 Скакалки

- 16 Плюшки
- 17 Полусферы гимнастические

Литература и средства обучения:

- 1 Физическая культура 5-7 классы. Учебник для Общеобразовательных организаций. Издательство: Просвещение, 2018г.
- 2 Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
- 3 Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
- 4 Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
- Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.