

02-04

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Красносельцевская средняя школа» имени И. А. Дядькина»  
Быковского муниципального района Владимирской области

Рассмотрено на педагогическом совете  
протокол № 1 от  
« 30 » июля 2021 г.



**Адаптированная рабочая программа**  
(легкая умственная отсталость)

*по*

**физической культуре**  
**для 7 «б» класса**

на 2021 -2022 учебный год

Учитель : Сулейманов К.К.

## 1. Пояснительная записка к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 7 классов VIII вида.

(102 часа в год, 3 часа в неделю)

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич). – М.: Просвещение, 2005 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 9–10 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

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

Конкретными учебными и коррекционными *задачами* физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрупнение здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

**Особенности методики преподавания:** Учитель физической культуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе зная структуру дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся. Так же следует отметить, что упражнения обще развивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

**Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа:**

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

**Методы и формы обучения:**

Для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все две части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие **методы**, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков.

### **5 Литература для учителя:**

- Библиотека учителя. «Планирование и организация занятий». «Дрофа», 2006 г
- Поурочное планирование по физкультурно-оздоровительной: 5-9 классы. - М.: ВАКО, 2007
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. Москва, «Просвещение», 2008 г.
- Библиотека учителя. «Физическая культура в школе». Янсон Ю. А. Ростов на Дону, 2006 г
- Физическая культура. 1-11 класс. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. 2007г.
- Учебник «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» И.М. Бгажноков. «Просвещение», 2005 год.
- 
- Интернет-ресурсы: <http://fizkulturavshkole.ru>
- Электронные издания: В.И.Виненко, А.Н.Каинов. Тематическое планирование. Физкультура. Издательство «Учитель» 2010 год.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности

#### **владение умениями:**

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

#### **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

#### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  
бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  
профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

#### **2. Тематический план**

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса VIII вида.

№ п/п	Вид программного материала	7 класс 3 часа
1	<b>Базовая часть</b>	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	40
1.3	Гимнастика	21

1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
2	<b>Вариативная часть</b>	23
2.1	Баскетбол	23
	Итого	102

### Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МКОУ «Красносельцевская СШ» на изучение предмета отводится 102 часа (3 часа в неделю). В связи с ухудшением санитарно – эпидемиологической обстановкой в РФ (распространение коронавирусной инфекции COVID – 19 по распоряжению учредителя при переходе на дистанционную, очно – заочную формы обучения предполагается корректировка календарно – тематического планирования.

### Календарно - поурочное планирование 7б класс VIII вид

№	Тема урока	Кол-во часов	Используемые ресурсы	Тип/фор-ма урока	Дата	Дата
					план	факт
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>27</b>				
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1		вводный		
2	Основы техники спринтерского бега	1		комплексный		
3	Спринтерский бег.	1		комплексный		
4	Спринтерский бег.	1		совершенствовани я		
5	Спринтерский бег.	1		учетный		
6	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	1	мяч	комбинированный		
7	Прыжок в длину. Метание мяча (150гр.) на дальность.	1	мяч	комбинированный		
8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета	1		комплексный		

9	Прыжок в длину. ОРУ.	1		учетный		
10	Бег на средние дистанции	1		совершенствовани я		
11	Бег на средние дистанции	1		совершенствовани я		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий..	1		совершенствовани я		
13	Кроссовый бег (16мин).	1		совершенствовани я		
14	Кроссовый бег (17мин).	1		совершенствовани я		
15	Кроссовый бег (18мин).	1		совершенствовани я		
16	Кроссовый бег (18мин).	1		совершенствовани я		
17	Кроссовый бег (18мин).	1		совершенствовани я		
18	Кроссовый бег (19мин).	1		совершенствовани я		
19	Кроссовый бег (20мин).	1		совершенствовани я		
20	Бег 2км. Без учета времени	1		Закрепление		
21	Челночный бег 3x10	1		Закрепление		
22	Челночный бег 3x10	1		Закрепление		
23	Челночный бег 3x10	1		Закрепление		
24	Челночный бег 3x10	1		Закрепление		
25	Челночный бег 3x10	1		учетный		

26	Ускорение с разных положений	1		комплексный		
27	Эстафета	1		комплексный		
<b>Гимнастика 21час</b>						
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	вводный		
29	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1		совершенствовани я		
30	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1		комплексный		
31	Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1		комплексный		
32	Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений.	1		комплексный		
33	Строевые упражнения. Подтягивание в висе	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	комплексный		
34	Опорный прыжок. Эстафета с гимнастическим инвентарем.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	Изучение нового материала		
35	Упражнение на гимнастической скамейке, перекладине.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	комплексный		
36	Висы и упоры.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	комплексный		
37	Акробатические упражнения.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	закрепление		
38	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад.	1		закрепление		

39	Кувырок назад в полушпагат.	1		закрепление		
40	Строевые упражнения.	1		закрепление		
41	Акробатические упражнения.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	закрепление		
42	Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	закрепление		
43	Выполнение упражнений с обручами.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	закрепление		
44	Подтягивание на перекладине.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	учетный		
45	Развитие силовых способностей.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	совершенствовани я		
46	Акробатика.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	Изучение нового материала		
47	Акробатика.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	закрепление		
48	Акробатика.	1	Перекладина, гимнастическая скамейка	учетный		
<b>Спортивные игры. Волейбол 18часов</b>						
49	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу	1		вводный		
50	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками в парах через сетку.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
51	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		

52	Волейбол. Прямой нападающий удар. Свободное падение мяча.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
53	Волейбол. Тактика свободного нападения. Приём мяча снизу.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
54	Волейбол. Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам	1	мяч,сетка	совершенствовани я		
55	Волейбол.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
56	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
57	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах на точность.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
58	Волейбол. Нижняя прямая подача в через сетку из-за лицевой линии.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
59	Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
60	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
61	Волейбол. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
62	Волейбол. Комбинация из освоенных элементов.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
63	Волейбол. Освоить тактику игры.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
64	Волейбол. Тактика свободного падения.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
65	Волейбол. Эстафета с элементами волейбольных упражнений.	1	мяч, сетка	совершенствовани я		
66	Волейбол.Эстафета с волейбольными мячами.	1	мяч, сетка	учетный		
<b>Баскетбол 23 часа</b>						
67	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Правила игры.	1	мяч, кольца	вводный		

68	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с с пассивным сопротивлением защитника.	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
69	Баскетбол. Ведение мяча на месте	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
70	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
71	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	мяч, кольца	Изучение нового материала		
72	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
73	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
74	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места.	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
75	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
76	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
77	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от плеча после ведения с пассивным сопротивлением .	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
78	Баскетбол. Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на месте.	1	мяч, кольца	Изучение нового материала		
79	Баскетбол. Техника индивидуального выбивания мяча при ведении.	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
80	Баскетбол. Закрепление техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча.	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
81	Баскетбол. Комплексно развивать психомоторные навыки.	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
82	Баскетбол. Эстафета с элементами баскетбола.	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
83	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания.	1	мяч, кольца	учетный		

84	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча с сопротивлением .	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
85	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от головы с места с сопротивлением .	1	мяч, кольца	совершенствовани я		
86	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	мяч, кольца	учетный		
87	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	мяч, кольца	комплексный		
88	Баскетбол. Передача мяча со сменой места.	1	мяч, кольца	комплексный		
89	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1	мяч, кольца	учетный		
<b>Легкая атлетика13час.</b>						
90	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике.	1		вводный		
91	Легкая атлетика. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60метров.	1		совершенствовани я		
92	Легкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта 50-60метров.	1		комплексный		
93	Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	1		комплексный		
94	Легкая атлетика.. Финиширование. Эстафетный бег.	1		комплексный		
95	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1		комплексный		
96	Легкая атлетика. Бег с разных положений.	1		комбинированный		
97	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10	1		учетный		
98	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		совершенствовани я		
99	Легкая атлетика. Метание мяча горизонтальную цель.	1	мяч	совершенствовани я		
100	Легкая атлетика. ТБ на уроках по кроссовой подготовке. Бег 16минут.	1		учетный		
101	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе	1		комплексный		



