

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Устьпогожинская средняя школа

«Рассмотрено»

на заседании методического

объединения

учителей естественно-математического


цикла

Протокол № 1

от «15» августа 2023г.

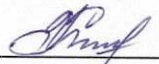
Руководитель методического

объединения

 В.В. Козловцева

«Согласовано»

Ответственная за учебную работу

 С.И. Кошаренко
«28» августа 2023г.

«Утверждаю»

Директор Устьпогожинской СШ

 Г.Ф. Крюкова
«28» августа 2023г.



Рабочая программа учебного курса по физической культуре разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант I)

для 7 класса

Учитель физической культуры
Искендерова Галина Гаруовна

2023-2024 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6-8 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич). – М.: Просвещение, 2005 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год.

Основные цели и задачи предмета

Целью обучения по физической культуре является формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями учащиеся имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Конкретными учебными и коррекционными **задачами** физического воспитания в школе для детей с **ОВЗ** 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 общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Методы и формы обучения:

Для детей с ОВЗ 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.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптированная рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок.

При трехчасовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – **базовую и вариативную**. В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная часть** включает в себя программный материал по баскетболу (используются только элементы баскетбола). В 8 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности.

В раздел «Гимнастика» 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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку 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.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены 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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Для осуществления работы над дефектами в развитии, коррекции, компенсации и ориентировки в пространстве, в программе предусмотрен материал для развития двигательных качеств. На каждом уроке подбираются наиболее эффективные упражнения с учетом недостатков физической подготовленности, учитываются индивидуальные особенности каждого, медицинские показания и педагогические наблюдения.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности, приведенных в разделе, <Демонстрировать> минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Место предмета в учебном плане

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений с ОВЗ, утверждённого приказом Минобробразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 6, 7, 8 классах составляет 204 часов при недельной нагрузке - 3 часа в неделю.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Количество часов	Из них		
			теоретические	практические	Контрольны е
1	Легкая атлетика	12	1	11	
2	Спортивные игры	14	1	13	
3	Гимнастика	14	1	13	
4	Спортивные игры	9	1	8	
5	Лыжная подготовка	24	1	23	
6	Спортивные игры	14	1	13	
7	Легкая атлетика	15	1	14	
Всего: 102 часа			7	95	

**Содержание учебного курса «Физического воспитания» для 7 класса
(3 часа в неделю, 34 недели, 102 часа в год)
Содержание учебного предмета**

7 класс (102часов).

Гимнастика и акробатика (14 часов).

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противно ходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;

- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (27 часов).

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки 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. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

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

Подвижные и спортивные игры (37 часов).

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Тематическое планирование в 7 классе с ОВЗ**недели 102 часа в год)****(3 часа в неделю, 34**

№	Тема урока	Дата план)	Дата (факт)	Примечание
Легкая атлетика 12 часов				
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 15 до 30м.			
2.	Совершенствование высокого старта от 15 до 30м. Бег ускорением 30-50м.			
3.	Совершенствование высокого старта от 15 до 30м. Бег с ускорением 30-50м.			
4.	Учетный урок. Прыжки в длину.			
5.	Прыжки в длину. Метание мяча.			
6.	Прыжки в длину, метание, бег 60 метров.			
7.	Учетный урок. Метание мяча.			
8.	Учетный урок. Прыжки в длину.			
9.	Поднимание туловища.			
10.	Челночный бег 3 по 10м.			

11.	Преодоление полосы препятствий.			
12.	Кросс (м)-500 м., (д)-100 м.			
Спортивные игры 14 часов (Баскетбол)				
13.	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановки в б/б. Эстафеты.			
14.	Передвижение в парах. Эстафеты.			
15.	Передача мяча в парах.			
16.	Передача мяча, ведение мяча.			
17.	Техника передачи мяча со сменой мест.			
18.	Ведение мяча правой и левой рукой.			
19.	Ведение мяча. Контрольный урок.			
20.	Ведение мяча, передача мяча после ведения.			
21.	Передача мяча после ведения.			
22.	Передача мяча после ведения. Прыжки в длину с места.			
23.	Игра с упрощенными правилами.			
24.	Пионербол. Передача мяча.			
25.	Прием мяча. Передача в/б мяча.			

26.	Учебная игра. Учетный урок.			
Гимнастика 14 часов				
27.	Инструктаж по ТБ. Техника лазания по канату.			
28.	Кувырок вперед.			
29.	Кувырок назад. Лазание по канату.			
30.	Кувырок назад. Лазание по канату.			
31.	Стойка на лопатках.			
32.	Стойка на лопатках перекатом назад.			
33.	Кувырок назад. Стойка на лопатках.			
34.	Учетный урок. Стойка на лопатках.			
35.	Упражнение в равновесии, ходьба на носках.			
36.	Ходьба по бревну на носках, приставными шагами.			
37.	Соскок прогнувшись.			
38.	Упражнение в равновесии, висы, упоры.			
39.	Акробатические соединения из 3-4 элементов.			
40.	Учетный урок. Подтягивание.			
Спортивные игры 9 часов (Волейбол)				
41.	. Инструктаж по ТБ. Стойка в/б.			
42.	Перемещение в/б. Двойной шаг, приставной шаг, бег.			
43.	Передача в/б мяча двумя руками сверху.			

44.	Передача в/б мяча двумя руками сверху. Контрольный урок.			
45.	Прием мяча снизу над собой.			
46.	Прием мяча снизу над собой. Учебная игра.			
47.	Нижняя прямая подача.			
48.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.			
49.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.			
Спортивные игры 14 часов				
50	Баскетбол Инструктаж по ТБ. Ведение мяча в движении по прямой.			
51	Ведение мяча в движении по прямой.			
52	Броски мяча в кольцо с места и в движении.			
53	Броски мяча в кольцо с места и в движении.			
54	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока.			
55	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока.			
56	Волейбол. Передача мяча через сетку в парах.			
57	Передача мяча через сетку в парах.			
58	Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.			

59	Учебная игра. Передача мяча сверху.			
60	Учебная игра. Передача мяча снизу.			
61	Прием мяча после подачи.			
62	Прием мяча после подачи.			
63	Учебная игра.			
Легкая атлетика 15 часов				
64	Инструктаж по ТБ. Повторение. Высокий старт от15до30м. Бег с ускорением 50м.			
65	Тест. Челночный бег 3х10.			
66	Тест. Подъем туловища за 30 секунд.			
67	Прыжки в высоту.			
68	Прыжки в высоту.			
69	Медленный бег.			
70	Прыжки в длину.			
71	Передача эстафетной палочки. Эстафета с палочкой.			
72	Метание малого мяча.			
73	Встречная эстафета.			
74	Старт из различных положений.			
75	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.			
76	Специальные беговые упражнения.			
77	Бег 300 метров. Игры на воздухе			

78	Учетный урок.			
Легкая атлетика- 12 часов				
79	Спринтерский бег			
80	Спринтерский бег			
81	Спринтерский бег			
82	Спринтерский бег			
83	Спринтерский бег			
84	Спринтерский бег			
85	Спринтерский бег			
86	Спринтерский бег			
87	Спринтерский бег			
88	Спринтерский бег			
89	Спринтерский бег			
90	Спринтерский бег			
Кроссовая подготовка-12 часов				
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
94	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			

95	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
96	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
97	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
98	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
99	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
100	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
101	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
102	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
Итого: 102 часа				

Требования к уровню подготовки обучающихся 7 класса с ОВЗ.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания 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;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- 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 гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; 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;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);

- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;

- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

4. Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки:

Оценка успеваемости по физической культуре в 6-8 классах (коррекционных VIII вида) производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.