

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

протокол № 9 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о.директора_

С.Н.Бабанова

приказ № 146

от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету (курсу)

«Физическая культура»

наименование предмета в соответствии с учебным планом

КЛАСС

7 (адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ

основное общее образование

домашнее обучение

ГОД СОСТАВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

д. Ореховно 2023 год

Пояснительная записка

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно- воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов коррекционной школы составлена **на основе** Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 15
- СП 2.4.3648-20 « Санитарно – эпидемиологические требования к организации к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09 2020 г .№ 28.
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией А.А.Дмитриева.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные , коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции

недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Обучающиеся 5-9 классов 1 час в неделю, соответственно 34 часа в год из расчета 34 учебных недель..

Содержание программы

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной **цели**, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных **задач**, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение физических упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные

правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бега в колонне за учителем в

заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висающего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями бросанием, ловлей и метанием.

Планируемые результаты

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться всеобщее-полезную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать 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 индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные учебные действия:

Класс	Основные требования к знаниям и умениям учащихся	
	Обучающиеся должны знать :	Обучающиеся должны уметь :
<u>7 класс</u>	• правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; • приемы выполнения команд «налево!», «направо!». • фазы прыжка в длину с разбега. • общие сведения об игре; • правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.	• выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал; • выполнять исходное положение без контроля зрения; • правильно и быстро реагировать на сигналу учителя; • выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; • сохранять равновесие на наклонной плоскости; • выбирать рациональный способ преодоления препятствия; • лазать по канату произвольным способом; • выбирать наиболее удачный способ переноски груза. • передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м; • выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м; • прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.
<u>8 класс</u>	*как правильно выполнить 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	• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; • выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»; • сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; • преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; • лазать по канату способом в три приема.

	встречной эстафете. * расстановку и перемещение игроков на площадке.	• ходить спортивной ходьбой; • пробегать в медленном равномерном темпе 5мин; • 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.
--	---	---

Тематическое планирование для 7 класса

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов
	Основы знаний	
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
	Ходьба	
2.	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя.	1
3.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1
4.	Понятие о спортивной ходьбе.	1
5.	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий.	1
	Бег.	
6.	Беговые упражнения	1
7.	Повторение низкого старта.	1
8	Повторение высокого старта.	1
	Гимнастика.	
9	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Личная гигиена.	1

10	Правила выполнения гимнастических упражнений. ОРУ.	1
	ОРУ в движении.	1
11-12	Упражнения сидя на полу.	1
13	Повторение упражнений сидя на полу	1
14	Упражнения со скакалкой.	1
15	Упражнения с мячом.	1
	Волейбол.	
16	Изучение правил игры в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке	1
17	Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой	1
18	Обучение передаче мяча снизу двумя руками.	1
19	Обучение нижней прямой подаче.	1
20	Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места .	1
21	Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении.	1
22	Обучение передаче мяча двумя руками из-за головы, правой левой рукой .	1
	Лёгкая атлетика	
23	Инструктаж по безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1
24	Беседа: «Роль физической культуры при подготовке к труду»	1
	Ходьба	
25-26	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	2
27-28	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий.	2
	Бег	
29-30	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5 мин.Беговые упражнения Выполнение бега с ускорением .	2
31	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1
	Прыжки	
32	Повторение прыжков на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1

	Метание	
33	Повторение толкания набивного мяча весом 1 кг ..	1
34	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1

Тематическое планирование для 8 класса

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов
	Основы знаний	
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .	1
	Ходьба	
2.	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1
3.	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1
	Бег.	
4.	Беговые упражнения	1
5-6	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	
7	Выполнение повторного бега и бега с ускорение. Бег с преодолением препятствий.	1
	Прыжки.	1
8	Обучение прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	
	Гимнастика.	

9	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1
10	Игра « Запрещенное движение»	1
11	Обучение координационным движениям конечностей в прыжковых упражнениях.	1
12	Выполнение дыхательных упражнений во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1
	Строевая подготовка	
13	Повторение основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1
14	Выполнение команд: « Шире шаг!», « Короче шаг!».	1
15	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1
	Волейбол.	
16	Изучение правил игры в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке	1
17	Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой.	1
18	Обучение передаче мяча снизу двумя руками.	1
19	Обучение нижней прямой подаче. Эстафеты с мячом.	1
	Баскетбол.	
20	Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1
21-22	Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении. Эстафеты.	2
23	Повторение передачи мяча с верху двумя руками над собой .	1
24	Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.	1
25	Выполнение расстановки игроков, перемещение на площадке. Повторение стойки и перемещения волейболистов.	1
26	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
	Ходьба	
27	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1
28	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1
	Бег.	
29	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин.Беговые упражнения	1
	Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с	1

30	передачей эстафетной палочки.	
	Прыжки.	
31.	Повторение прыжков на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1
32.	Повторение прыжка в длину с места . Отработка отталкивания.	1
	Метание.	
33-34	Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя, сидя на полу.	2