

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Худоеланская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
естественнонаучного и
развивающего цикла
Протокол № 01 от 29.08.2020

Утверждено
приказом по МКОУ «Худоеланская
СОШ» от 31.08.2020 № 33

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре в 7 классе
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Составил:
учитель химии и географии
Шагвалеева О.Н.

2020 г

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 7 класса составлена на основе адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МКОУ «Худоеланская СОШ» от 31.08.2020 г. Приказ № 33

Рабочая программа реализуется с учетом специфики содержания предметных областей изложены в Программах специальных (коррекционных) образовательных школ VIII вида: под редакцией В.В. Воронковой. Данная программа предназначена для надомного обучения. Количество часов на изучение предметов сокращено, в связи с состоянием здоровья учащегося. С учетом годового календарного учебного графика на 2016-2017 учебный год рабочая программа по физической культуре рассчитана на 17 ч в год. В неделю – 0,5час

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающиеся научатся:

- основы истории развития физической культуры в России педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Обучающиеся научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма

Требования к уровню подготовки обучающихся 7 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса по разделу «Основы знаний» должны

Обучающиеся научатся:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;

- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

- Двигательные умения, навыки и способности

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Программа состоит из двух разделов: **теоретической части «Основы знаний о физической культуре»** и **практической части «Двигательные умения, навыки и способности»**. Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

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 малыми мячами;
- с 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):

- передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание
- равновесие;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

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 (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;

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега.

Метание. Метание мяча. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол (2 часов). Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте, Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол (1 час) Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения (2 часа):

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, акробатикой, равновесием;
- с элементами пионербола и волейбола;
- игры на снегу, льду.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
2	Легкоатлетические упражнения.	7
3	Гимнастика с элементами акробатики.	6
4	Подвижные и спортивные игры	4
	Всего часов	17