

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»
663977, Красноярский край, Рыбинский район, п. Урал, ул. Первомайская, 18.
тел. 8(39165)2-52-45, e-mail ural-school34@yandex.ru

Согласовано Заместитель директора по УВР _____/С.А.Осипова « ____ » _____ 20__ г.	Утверждена приказом директора _____/М.М.Дмитриева № _____ от _____ 20__ г.
--	---

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

7 «Б» класс

на 2023 -2024 учебный год

Разработана
Курбанова А.Ю.,
учителем физической культуры

Урал
2023г.

2.2.2. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 5– 9классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. Программа адаптирована для обучающихся с умеренной умственной отсталостью с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

2.2.2. Актуальность:

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

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

Образовательные:

1. Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
2. Создавать представления об индивидуальных физических возможностях организма;
3. Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
4. Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
5. Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Воспитательные:

1. Воспитывать сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
2. Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
3. Воспитывать нравственные и волевые качества;
4. Прививать интерес и потребности регулярным занятиям ОФП;
5. Воспитывать индивидуальные психические черты и способы коллективного общения;
6. Формировать волевые качества личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Коррекционно-развивающие:

1. Укреплять здоровье, ликвидация или коррекция нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность;
2. Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;
3. Корригировать скованности и ограниченности движений;
4. Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
5. Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения, обучать игровой и соревновательной деятельности;
6. Совершенствовать функциональные возможности организма;
7. Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

В соответствии с Образовательной программой школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Сроки реализации программы: 2023-2024 учебный год (1 сентября 2023 г. – 28 мая 2024 г.)

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

в сфере познавательной деятельности:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,
- планировать содержание этих занятий, включать их знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится: владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования и адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Содержание курса направлено на формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, овладение школьниками способами оказания помощи пострадавшим.

Планируемые результаты сформированной социальных (жизненных) компетенций:

Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю необходимость связаться с семьей для принятия решения в области жизнеобеспечения.

Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для его разрешения, и те, где помощь со стороны не требуется.

Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт.

Умение адекватно использовать принятые в окружении ребёнка социальные ритуалы.

Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умение корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта. Представления об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе. Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность. Развитие активности во взаимодействии с миром, понимание условий собственной результативности.

Умение ориентироваться в реалиях природных явлений. Адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды. Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации.

Умение прогнозировать последствия неправильного, неаккуратного, неосторожного использования вещей. Планируемые результаты специальной поддержки: Проявление желания усваивать новый учебный материал. Использование речевых возможностей на уроках при ответах и в других ситуациях общения, знакомство со способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности; Овладение первоначальными навыками умения ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия;

определять и сохранять способ действий; стремиться к самоконтролю. Владение первоначальными навыками осуществления словесного отчёта о процессе и результатах деятельности. Специфические результаты: Формирование правильной осанки, укрепление

мышц туловища. Формирование и развитие общей и мелкой моторики пальцев рук, координация движений различных частей тела. Укрепление и сохранение здоровья. Активизация защитных сил организма ребёнка

2.2.3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	15
2.	Гимнастика	11
3	Лыжная подготовка	12
4	Спортивная игра «Футбол»	11
5	Спортивная игра «Волейбол»	10
6	Спортивная игра «Баскетбол»	9
	Итого: 68 часа	

2.2.4. Календарно-тематическое планирование по адаптированной физической культуре.

№ п/п	Название раздела/темы уроков
	Легкая атлетика
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств.
2	Тестирование бега на 30 м. и челночный бег 3х10м.
3	Тестирование бега на 60м. и 300м.
4	Входной мониторинг.
5	Эстафетный бег.
6	Равномерный бег.
7	Техника метания мяча на дальность.
8	Тестирование бег 1000м.
	Спортивные игры. Футбол.
9	Футбол. Техника ведения мяча ногами.
10	Футбол. Техника передач мяча ногами.

11	Футбол. Передачи мяча в парах.
12	Футбол. Спортивная игра по правилам.
	Гимнастика с элементами акробатики.
13	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей.
14	Кувырки вперёд, назад.
15	Стойки. Перекаты.
16	Акробатические комбинация.
17	Опорный прыжок.
18	Развитие силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.
19	Развитие силовых качеств.
20	Упражнения с мячами.
21	Упражнения с обручем.
22	Упражнения на бревне.
23	Упражнения со скакалкой.
	Спортивные игры. Баскетбол.
24	Баскетбол. Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Стойки, ведение и броски мяча.
25	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.
26	Баскетбол. Вырывание, выбивание мяча.
27	Баскетбол. Передача мяча в движении.
28	Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения и двух шагов.
29	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.
30	Баскетбол. Тактические действия.
31	Баскетбол. Фол.
32	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание.
	Спортивные игры. Волейбол.
33	Волейбол. Инструктаж ТБ на уроках с мячом. Стойки и перемещения.
34	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
35	Волейбол. Прием мяча снизу,
36	Волейбол. Нижние подачи.
37	Волейбол. Подачи и удары.
38	Волейбол. Волейбольные упражнения.
39	Волейбол. Игра по правилам.

40	Волейбол. Тактические действия.
41	Волейбол. Игра по правилам, судейство.
42	Волейбол. Ведение счёта.
	Лыжная подготовка
43	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
44	Совершенствование попеременно двушажного хода
45	Попеременно двушажный ход
46	Повороты переступанием в движении
47	Подъем в гору скользящим шагом
48	Техника обучению одновременно одношажного конькового хода
49	Одновременно одношажный коньковый ход
50	Прохождение дистанции до 2км
51	Подъем «елочкой»
52	Торможение и поворот упором
53	Техника обучению преодолению бугров и впадин
54	Преодоление бугров и впадин
	Спортивные игры. Футбол.
55	Инструктаж ТБ. Футбол. Основные приемы и правила игры, освоение техники передвижения.
56	Футбол. Освоение техники удара по мячу.
57	Футбол. Учебная игра в подгруппах.
58	Футбол. Учебная игра.
59	Футбол. Игра.
60	Футбол. Игра по правилам, судейство.
61	Ведение счёта.
	Легкая атлетика.
62	Инструктаж ТБ. Тестирование прыжка в длину с места.
63	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
64	Эстафетный бег (передача палочки).
65	Тестирование бега 30 м. и челночный бег 3x10м.
66	Метания мяча на дальность.
67	Тестирование бега 60м. и 300м.
68	Эстафеты с элементами спортивных игр.

