

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 5»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей эстетического цикла и СБО
протокол № 1
«23» августа 2021 г.
Руководитель МО
_____ Ю.А. Соклакова

Утверждено
Приказом директора КГБОУ
«Барнаульская общеобразовательная
школа- интернат №5»
«31» августа 2021 г.
Приказ № 49

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
_____ О.В. Форат
«26» августа 2021 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
7 класса
на 2021-2022 учебный год**

Разработчик рабочей программы:
Третьяков В.Н.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 5-9 классы», под редакцией В.В.Воронковой – М.: Просвещение, 2012.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическое воспитание в коррекционной школе является одним из важных учебных предметов. Оно – неотъемлемая часть всей системы учебно-воспитательной работы. Данный предмет разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно-отсталых школьников к самостоятельной жизни и овладению доступными профессионально-трудовыми навыками. Оно способствует коррекции и развитию познавательной деятельности, физического развития, личностных качеств ребенка, а также воспитанию трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированию умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Цели и задачи обучения и коррекции:

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Образовательные:

Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

Коррекционно-развивающие:

Укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера.

Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.).

Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.

Формирования и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.

Поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне.

Воспитательные:

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Содействие военно-патриотической подготовке.

Основные направления коррекционной работы:

Развитие координационных способностей и ориентации.

Развитие зрительного восприятия и узнавания.

Коррекция дефектов физического и психического развития.

Коррекция нарушений органов дыхания, сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной систем.

Технологии:

игровые;

здоровьесберегающие;

лично – ориентированное обучение;

проблемное обучение;

развивающее обучение;

дифференцированное обучение.

Методы:

Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

словесные методы: рассказ, объяснение;
практический метод (демонстрация упражнений).

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

методы стимулирования мотивов интереса к предмету «Физическая культура»; подвижные спортивные игры, соревнования, создание ситуации новизны, ситуации успеха;

методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

фронтальные, групповые или индивидуальные;
контроль двигательной активности (ДА) учащихся;
тестирование физической подготовленности (2 раза в год).

Формы обучения:

Урок, внеклассное мероприятие, индивидуальная работа, работа в парах и группах, кружковая работа, товарищеские встречи, соревнования.

Виды деятельности:

Упражнения на дыхание.

Упражнения для кистей рук.

Различные виды ходьбы.

Оздоровительный бег.

Подвижные игры.

Строевые упражнения.

Упражнения на перекладине.

Упражнения на развитие мышц рук, живота и спины.

Релаксация.

а изучение предмета в 7 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю.

Всего за учебный год 68 часов.

Примечание: уроки, совпадающие с праздничными днями, проводятся соответственно за счет уплотнения тематического материала, представляется лист корректировки программы.

Изменения, внесенные в авторскую программу

Программа составлена с учетом уровня обученности детей, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся. При составлении данной рабочей программы по физической культуре в авторскую программу В.В.Воронковой были внесены изменения и дополнения.

В целях воспитания устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

В целях воспитания нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

По возможностям обучения умственно отсталые учащиеся делятся на три группы.

I группу составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими учащимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Учащиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии.

Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у учащихся II группы недостаточно точны, даются в развернутом плане с меньшей степенью обобщенности. Эти ученики овладевают связной устной и письменной речью, но в то же время для успешной передачи своих мыслей им нужна помощь учителя в виде наводящих вопросов, подробного плана, различных видов наглядности. Учащиеся с нарушениями дыхательной, сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной систем.

К III группе относятся учащиеся, которые овладевают учебным материалом вспомогательной школы на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Учащимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы. Учащиеся с дефектами психического и физического развития.

Предметными результатами освоения учебного предмета

программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Учащиеся 7-го класса должны:

Знать:

как правильно выполнять размыкания уступами;
 как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
 значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
 основы кроссового бега;
 как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
 права и обязанности игроков, как предупреждать травмы.

Уметь:

различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
 выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги через козла с ручками;
 различать фазы опорного прыжка;
 удерживать равновесие на гимнастическом бревне;
 лазать по канату в два три приема;
 выполнять простые комбинации на гимнастическом бревне;
 пройти в быстром темпе 20-30мин;
 выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
 бежать с переменной скоростью 5 мин;
 равномерно в медленном темпе 8мин;
 выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» ;
 выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание» ;
 выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м;
 выполнять толкание набивного мяча с места;
 координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40-60м;
 пройти в быстром темпе 160-200м и одновременными ходами;
 тормозить лыжами и палками одновременно;
 преодолевать на лыжах до 2км (девочки), до 3км (мальчики);
 выполнять верхнюю прямую подачу;
 играть в волейбол;
 выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Содержание учебного предмета

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Из них			
			Контрольные работы	Самостоятельные работы	Практические работы	Эксперименты
1	Основы знаний	3		1	2	
2	Лёгкая атлетика	18	6	8	4	

3	Гимнастика	15	2	4	9	
4	Лыжная подготовка	16	4	4	8	
5	Спортивные игры	16	3	4	9	
	ВСЕГО	68				

Тематическое планирование

№ п/п урока	№ п/п раздела, темы	Наименование разделов и тем	Количество часов
		Основы знаний	3
1	1.1	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Подготовка спортивной формы.	1
2	1.2	Что такое двигательный режим. Инструктаж по технике безопасности.	1
3	1.3	Самоконтроль и его основные приемы.	1
		Гимнастика	10
4	2.1	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне.	1
5	2.2	Строевые упражнения. Повороты на месте.	1
6	2.3	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1
7	2.4	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1
		Лёгкая атлетика	
8	3.1	Специальные беговые упражнения.	1
9	3.2	Ходьба в различном темпе. Кросс 300м, 500м.	1
10	3.3	Медленный бег до 4 мин.	1
11	3.4	Низкий старт. Бег 60м с ускорением.	1
12	3.5	Челночный бег 3х10м.	1
13	3.6	Высокий старт. Бег 100м с ускорением.	1
14	3.7	Прыжки в длину с места.	1
15	3.8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
16	3.9	Метание набивного мяча 2 кг.	1
17	3.10	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1
18	3.11	Прыжки со скакалкой на месте до 2 мин.	1
		Спортивные игры	6
19	4.1	Правила и обязанности игроков в волейболе.	1
20	4.2	Верхняя передача мяча двумя руками в парах.	1
21	4.3	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте.	1
22	4.4	Подвижная игра «Мяч в воздух». Предупреждение травматизма.	1
23	4.5	Учебная игра в волейбол.	1
24	4.6	Спортивная игра в пионербол.	1
		Гимнастика	5
25	2.5	Построения и перестроения. Упражнения в равновесии.	1
26	2.6	Передвижение в виси. Подтягивание в виси.	1
27	2.7	Опорный прыжок, согнув ноги.	1

28	2.8	Опорный прыжок ноги врозь.	1
29	2.9	Передвижение и подтягивание в вися на гимнастической стенке.	1
		Лыжная подготовка	16
30	5.1	Свободное передвижение на лыжах.	1
31	5.2	Поперечный душажный ход.	1
32	5.3	Одновременные хода.	1
33	5.4	Поворот махом на месте.	1
34	5.5	Торможение лыжами.	1
35	5.6	Падение при спуске.	1
36	5.7	Передвижение на лыжах 2-3км.	1
37	5.8	Торможение «плугом».	1
38	5.9	Подъём «полуёлочкой».	1
39	5.10	Спуски на лыжах.	1
40	5.11	Подъёмы на лыжах.	1
41	5.12	Подвижные игры «Сохрани позу», «Смелые, ловкие».	1
42	5.13	Передвижение в быстром темпе 5х60м.	1
43	5.14	Повторное передвижение в быстром темпе 5х60м.	1
44	5.15	Одновременный одношажный ход.	1
45	5.16	Свободное катание по лыжне.	1
		Спортивные игры	10
46	4.7	Игра в «Пионербол».	1
47	4.8	Приём и передача мяча в парах.	1
48	4.9	Передачи и подачи в волейболе.	1
49	4.10	Верхняя передача двумя руками в волейболе.	1
50	4.11	Стойка и перемещение игроков в волейболе. Правила игры.	1
51	4.12	Спортивная игра в волейбол.	1
52	4.13	Эстафеты с мячом. Основные правила игры в баскетбол.	1
53	4.14	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
54	4.15	Вырывание и выбивание мяча в парах, ловля двумя руками.	1
55	4.16	Ведение мяча с изменением направления и ритма бега.	1
		Гимнастика	6
56	2.10	Лазание по канату в два приема и на скорость.	1
57	2.11	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
58	2.12	Прыжки со скакалкой до 2 мин. ОРУ со скакалками.	1
59	2.13	Акробатические упражнения.	1
60	2.14	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
61	2.15	Упражнения на координацию движений. Упражнения укрепляющие осанку.	1
		Лёгкая атлетика	7
62	3.12	Ходьба с различным положением рук. Беговые упражнения.	1
63	3.13	Бег 60м с ускорением. Высокий старт.	1
64	3.14	Кроссовый бег 500м- 1000м.	1
65	3.15	Бег 100м с ускорением. Низкий старт.	1
66	3.16	Прыжки в длину с места.	1
67	3.17	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
68	3.18	Толкание набивного мяча 2 кг с места на дальность.	1

**Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения
Рабочей программы**

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе

Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 5-9 классов. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2012. – 191с.

Оборудование и приборы

Скакалки.

Обручи.

Теннисные мячи.

Набивные мячи.

Мячи волейбольные и баскетбольные.

Шест.

Канат.

Перекладина.

Гимнастическое бревно.

Гимнастический «козёл».

Гимнастический «конь».

Гранаты.

Гимнастические скамейки.

Гимнастические стенки.

Льжи.

Лыжные палки.

Сетка.

Эстафетные палки.

Гимнастические палки.

Мешочки для метания.