

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Кировградская школа-интернат», реализующая адаптированные  
основные общеобразовательные программы»**

Принято:  
Педагогическим советом школы  
Протокол заседания  
№ 1 от «25» августа 2022г.

Утверждаю.  
Директор школы  
Паршутина О.В.  
Приказ № 88/1 от «31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**7 класс  
вариант 1**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

**Составитель:**  
Чернышева Ольга Николаевна

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена для обучающихся 7А класса по предмету «Физическая культура» на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант «ГБОУ СО «Кировградская школа-интернат»;
4. Учебный план ГБОУ СО «Кировградская школа-интернат» на 2022-2023 учебный год.

«Физическая культура» является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Актуальность заключается в том, что предмет «Физическая культура» способствует социальной интеграции в общество.

На уроках физической культуры используются следующие **методы**:

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
- Практические (выполнение двигательного действия)

Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

- Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);
- Объяснительный / репродуктивный;
- Инструктивный / практический;
- Объяснительно-побуждающий / поисковый.

**Формы:**

- Предметный урок;
- Индивидуальная работа;

Рабочей программой предусмотрены следующие **виды работы**:

- беседы, выполнение физических упражнений;
- тестирование

## 2. Общая характеристика учебного предмета

**Целью занятий** по физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование умения играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей,
- профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся 3 час в неделю (102 часа в год)

Класс	В неделю	Количество недель	Всего за год
7 класс	3 часа	34 недели	102 часов

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступной социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

#### Предметные результаты:

- Умение воспринимать тактильное, кинестетическое, зрительное, слуховое воздействие.
- Умение демонстрировать двигательные, ориентировочные, эмоциональные и другие реакции на тактильное, кинестетическое, зрительное, слуховое воздействие.
- Взаимодействие между органами чувств:
- Умение координировать работу различных анализаторов.
- Умение принимать ситуацию повторения движений, действий с предметами.
- Умение повторять движения, действия с предметами.
- Умение осуществлять поисковую активность.

### **Минимальный уровень**

Освоение знаний в области физической культуры:

- Выполнение правил поведения на уроках физической культуры;
- знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
- умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
- осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение основных положений и движений:

умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;

умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);

умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

Виды передвижения: ползание и лазание; ходьба; бег; прыжки.

Изменение положения в пространстве: построение и перестроение.

Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

### **Достаточный уровень**

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
3. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
4. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
5. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
6. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
7. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.
8. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
9. Умение кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

## **3. Содержание учебного предмета**

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1	<b>Коррекционные спортивные игры.</b>	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол, Волейбол, Футбол, Бадминтон, Бочча, Дартс, Подвижные игры.
2	<b>Лыжная подготовка</b>	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Снегоступы. Транспортировка лыжного инвентаря, Снегоступов. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Снегоступов. Чистка лыж от снега. Снегоступов. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах, на снегоступах. Выполнение скользящего шага. Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Бег на снегоступах. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой») Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
3	<b>Физическая подготовка</b>	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба и бег. Прыжки. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

#### 4. Тематическое планирование 7 «А» класса

№ п\п	Тема урока	Кол. часов	Дата
<b>1 четверть.</b>			
1.	ТБ на уроках физкультуры. Эстафетный бег.	1	
2.	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	
3.	Бег по дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	
4.	ОРУ. Челночный бег 3х10. Спортивная игра «Снайперы»	1	
5.	ОРУ. Челночный бег 3х10. Встречные эстафеты.	1	
6.	ОРУ. Ходьба с чередование бега. Бег (30м).	1	
7.	ОРУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра «Дартс»	1	
8.	ОРУ. Прыжок в длину. Встречная эстафета.	1	
9.	ОРУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра «Дартс»	1	
10.	ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из положения сидя.	1	
11.	ОРУ. Метание теннисного мяча. Спортивная игра «Снайпер».	1	
12.	ОРУ. Метание теннисного мяча. Спортивная игра «Дартс»	1	
13.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.	1	
14.	ОРУ. Метание теннисного мяча. Спортивная игра «Дартс»	1	
15.	ОРУ. Спортивная игра «Волейбол». Правила.	1	
16.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	1	
17.	Передача двумя руками сверху на месте. Спортивная игра «Волейбол».	1	
18.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	
19.	ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах.	1	

20.	Стойки и передвижения игрока. Спортивная игра «Волейбол».	1	
21.	Ведение мяча в средней стойке на месте. Спортивная игра «Волейбол».	1	
22.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
23.	Ведение мяча в низкой стойке. Спортивная игра «Волейбол».	1	
24.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	
25.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Спортивная игра «Волейбол».	1	
26.	Бросок мяча одной рукой. Спортивная игра «Подвижная цель».		
27.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
	<b>2 четверть.</b>		
28.	Игра «Бочча»: история, правила.	1	
29.	ОРУ. Подача малого шара (паллино). Спортивная игра «Бочча».	1	
30.	Подача шаров в различных направлениях. Спортивная игра «Бочча».	1	
31.	Подкат большого шара к малому. Спортивная игра «Бочча»	1	
32.	Прямая подача большого шара. Спортивная игра «Бочча».	1	
33.	ОРУ. Подкат бочке к шару этого же цвета.		
34.	Подача бочке с целью разбить два шара другого цвета. Спортивная игра «Бочча»	1	
35.	Подача бочке с целью сдвинуть паллино с места. Спортивная игра «Бочча»	1	
36.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1	
37.	ОРУ. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперёд.	1	
38.	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
39.	ОРУ. Упор, присев, лежа. Сед на пятках, углом.	1	
40.	ОРУ. Перекаты. Стойка на лопатках.		
41.	ОРУ Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	

42.	ОРУ. Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1	
43.	ОРУ с обручами. Кувырок вперёд.	1	
44.	ОРУ с обручами. Кувырок назад.	1	
45.	Наклон вперед из положения сидя. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	
46.	ОРУ. Мост из положения лёжа на спине.	1	
47.	ОРУ. Вис лицом к шведской стенке. Планка.	1	
48.	Висы на перекладине. Приседание на перекладине.	1	
	<b>3 четверть.</b>		
49.	ТБ на уроке по лыжной подготовке.	1	
50.	Комплекс «Разминка лыжника». Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	
51.	Передвижение на снегоступах ступающим шагом.	1	
52.	ОРУ. Спортивная игра «Бадминтон».	1	
53.	Комплекс «Разминка лыжника». Попеременный 2х-шажный ход.	1	
54.	Комплекс «Разминка лыжника». Повороты и подъемы на лыжах.	1	
55.	ОРУ. Спортивная игра «Бадминтон».	1	
56.	Подъем лесенкой. Спортивная игра «Снежный ком».	1	
57.	Комплекс «Разминка лыжника». Бег на снегоступах.	1	
58.	ОРУ. Спортивная игра «Бадминтон».	1	
59.	Попеременный 2х-шажный ход. Подъем «лесенкой», «елочкой».	1	
60.	Скольжения ступающим скользящим шагом. Спортивная игра «Снежный ком».	1	
61.	ОРУ. Спортивная игра «Бадминтон».	1	
62.	Спортивная игра «Быстрый лыжник».	1	
63.	Комплекс «Разминка лыжника». Эстафеты на лыжах.	1	



64.	ОРУ в движении. Строевые упражнения.	1	
65.	Строевая стойка. Строевой расчет. Приветствие командира в строю. Перестроение.	1	
66.	Перестроение в шеренгах. Повороты на месте. Походный шаг на месте раздельно.	1	
67.	Приветствие командира. Перестроение в шеренгах. Повороты на месте. Походный шаг.	1	
68.	Построение и перестроение строя. Повороты.	1	
69.	Повороты на месте. Отработка синхронности. Походный шаг. Перестроение.	1	
70.	Строевой шаг на месте раздельно. Спортивная игра «Полоса препятствий»	1	
71.	Повороты на месте. Походный шаг. Строевой шаг на месте.	1	
72.	Строевой расчет. Перестроение в шеренгах. Повороты на месте.	1	
73.	ОФП. Спортивная игра «Полоса препятствий»	1	
74.	Выход из строя и постановка в строй. Строевой шаг.	1	
75.	Повороты «на право», «на лево» в движении. Строевой шаг.	1	
76.	Повороты «на право», «на лево» «кругом марш» в движении. Строевой шаг.	1	
77.	ОФП. Спортивная игра «Полоса препятствий».	1	
	<b>4 четверть.</b>		
78.	ОРУ. Правила игры в футбол.	1	
79.	ОФП. Техника удара по мячу ногой.	1	
80.	ОФП. Спортивная игра с элементами футбола.	1	
81.	ОФП. Прием (остановка) мячей.	1	
82.	Ведение мяча. Техника удара по мячу.	1	
83.	ОФП. Спортивная игра с элементами футбола.	1	
84.	ОФП. Техника удара по мячу головой.	1	
85.	ОФП. Различные способы перемещения.	1	

<b>86.</b>	ОФП. Спортивная игра с элементами футбола.	1	
<b>87.</b>	ОФП. Передача мяча в парах. Обманные движения.	1	
<b>88.</b>	ОФП. Техника удара по мячу ногой.	1	
<b>89.</b>	ОФП. Спортивная игра с элементами футбола.	1	
<b>90.</b>	ОРУ. Правила игры в баскетбол.	1	
<b>91.</b>	ОРУ с мячом. Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	
<b>92.</b>	ОРУ. Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	
<b>93.</b>	ОРУ. Спортивная игра в мини-баскетбол.	1	
<b>94.</b>	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	
<b>95.</b>	Ведение мяча с разной высотой отскока. Стойки и передвижения игрока.	1	
<b>96.</b>	ОРУ. Спортивная игра в мини-баскетбол.	1	
<b>97.</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1	
<b>98.</b>	Ведение мяча в низкой стойке. Ведение мяча змейкой.	1	
<b>99.</b>	ОРУ. Спортивная игра в мини-баскетбол.	1	
<b>100.</b>	ОРУ. Спортивная игра «Дартс»	1	
<b>101.</b>	ОРУ. Спортивная игра «Волейбол»	1	
<b>102.</b>	ОРУ. Полоса препятствий.	1	

## 5. Материально-технического обеспечение

### **Технические средства обучения.**

Компьютер

Мультимедиапроектор.

### **Учебно-практическое оборудование.**

Магнитная доска.

### **Информационно-образовательные ресурсы.**

Учебные таблицы.

Мультимедийные обучающие программы и электронные учебные издания по основным разделам курса.

Электронная база для организации фронтальной и индивидуальной работы.

Дидактический материал по темам.

### **Учебно-методическая литература**

Дмитриев А.А. Программа по физической культуре для 5-9 кл. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл./ под ред. И.М. Бгажноковой – СПб: Просвещение, 2016

Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2018. — № 1. — С. 49-53

Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2017

Видякин М.В. Физкультура - система лыжной подготовки детей и подростков. В., —Учитель, 2018

Виненко В.И. —Физкультура 1-11 классы// Календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе. В., —Учитель, 2017

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М., —Просвещение, 2016

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., —ВАКО, 2017

Дмитриев А.А. Программа по физической культуре для 1-9 кл. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-9 кл./ под ред. И.М. Бгажноковой – СПб: Просвещение, 2018

Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53

Матвеев А.П. Академический школьный учебник —Физическая культура 1л. М., —Просвещение, 2016

Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы. М., —Просвещение, 2017