


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Коточиговская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы учителей
физической культуры и
ОБЖ
протокол от
«29» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
старший методист

Л.А Харитонова
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская СОШ
№2"
от «01» сентября 2022г.
№ 91/26 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

название физическая культура

класс 7

составил(а) учитель физической культуры
должность
Уткин Алексей Аркадьевич
ФИО

на 2022 - 2023 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-
отделение Коточиговская школа – детский сад.**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре ,
7 класс,
учителя Уткина Алексея Аркадьевича**

на 2022-2023 учебный год

Рабочая программа по физической культуре 7 класс составлена на основе следующих нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» под редакцией Воронковой В.В (раздел «физическая культура» автор В.И.Лях, А.А.Зданевич) - Владос, 2011;
3. Индивидуальный учебный план МАОУ «Викуловская СОШ №2» - отделение Коточиговская школа – детский сад на 2022/2023 учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022_ № 91/3 - ОД
- 4 Календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022/2023учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022 №91/3 — ОД

Согласно индивидуальному учебному плану для реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022 – 2023 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Программа по физкультуре состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Программа предусматривает более глубокое изучение тем по волейболу, пионерболу, подвижным играм, общеразвивающим упражнениям и строевым приемам, направленным на выработку правильной осанки, для устранения начинающегося плоскостопия, специальные корригирующие упражнения.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Лях В.И. Физическая культура 5-7 класс, Просвещение, 2014г

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

учебного предмета

«Физическая культура» 7 кл

Физическая культура

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

Содержание программы

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока раздела
---------	------	--------------------

1. Лёгкая атлетика – 12 час.		
1		Основные знания. Инструктаж по технике безопасности
2		Бег с ускорением от 40 до 60 м
3		Скоростной бег до 100 м
4		К.У. Бег на результат 60 м
5		Бег в равномерном темпе до 15 мин
6		К.У. Бег 1500 м. на результат
7		К.У. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.
8		Метание малого мяча на дальность с разбега
9		К.У. Метание малого мяча на дальность с разбега
10		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги
11		К.У. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
12		Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.
2. Спортивные игры (Баскетбол) – 15 час.		
13		Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности
14		Ведение мяча шагом, бегом с пассивным сопротивлением защитника.
15		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте пассивным сопротивлением защитника.
16		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
17		Передача мяча одной рукой от плеча на месте
18		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
19		Броски одной и двумя руками с места и в движении
20		Вырывание и выбивание мяча
21		Повороты без мяча и с мячом
22		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
23		Подвижные игры с элементами баскетбола
24		Подвижные игры с элементами баскетбола
25		Игра в баскетбол по упрощенным правилам
26		Игра в баскетбол по упрощенным правилам
27		Игра в баскетбол по упрощенным правилам
3. Гимнастика - 21 час.		
28		Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике
29		Построение и перестроение на месте.
30		Выполнение команд "Пол-оборота "
31		Кувырок вперед в стойку на лопатках
32		Кувырок вперед в стойку на лопатках
33		Стойка на голове с согнутыми ногами
34		Стойка на голове с согнутыми ногами
35		Акробатическая комбинация
36		Акробатическая комбинация
37		Акробатическая комбинация
38		Подъем переворотом толчком двумя ногами
39		Подъем переворотом толчком двумя ногами
40		Комбинация на перекладине из разученных элементов
41		Махом назад, соскок на брусьях

42		Махом назад, соскок на брусках
43		Комбинация на брусках из разученных элементов
44		Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».
45		Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».
46		Лазанье по канату
47		Подвижные игры с гимнастическими элементами
48		Подвижные игры с гимнастическими элементами
4. Лыжная подготовка – 21 час. Волейбол – 9 час.		
49		Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки
50		Одновременный одношажный ход
51		Одновременный одношажный ход
52		Волейбол. Инструктаж по технике безопасности
53		Подъём в гору скользящим шагом.
54		Подъём в гору скользящим шагом.
55		Прием и передача мяча сверху двумя руками
56		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
57		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
58		Прием и передача мяча сверху двумя руками
59		Поворот на месте махом.
60		Поворот на месте махом.
61		Нижняя прямая подача
62		Игры на лыжах
63		Игры на лыжах
64		Нижняя прямая подача
65		Передвижение на лыжах до 3 км
66		Передвижение на лыжах до 3 км
67		Верхняя прямая подача
68		Подъём «елочкой»
69		Подъём «елочкой»
70		Верхняя прямая подача
71		Повороты переступанием в движении
72		Повороты переступанием в движении
73		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
74		Попеременный двухшажный ход
75		Попеременный двухшажный ход
76		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
77		Прохождение дистанции до 2 км
78		Прохождение дистанции до 2 км
4. Лёгкая атлетика - 12 час. Волейбол – 12 час.		
79		Передача мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками через сетку
80		Комбинация из разученных ранее элементов
81		Комбинация из разученных ранее элементов
82		Прием подачи
83		Прием подачи
84		Нападающие удары
85		Нападающие удары
86		К.У. Нападающие удары
87		Блокирование
88		Подвижные игры с элементами волейбола
89		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
90		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

91		Бег 60 м. на время
92		Бег 1500м. на время
93		Кроссовый бег
94		Бег 1500 м
95		Метание малого мяча на дальность
96		Метание малого мяча на дальность
97		Подтягивание на высокой перекладине из положения виса
98		Наклон вперед стоя
99		Прыжки разбега в длину с 4-8 шагов
100		Прыжки разбега в длину с 4-8 шагов
101		Прыжки с места
102		Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний. Итоговый урок за курс 7 класса.
Итого		102 часа