

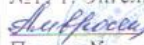


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным
образовательным программам №17 г. Энгельса»**

<p align="center">«Согласовано»</p> Руководитель МО  /Л.Ю.Егорова/ Протокол № 1 от «30» августа 2021г.	<p align="center">«Согласовано»</p> Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М.Ляхова/ «30» августа 2021г.	<p align="center">«Утверждаю»</p> Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Е.В.Амвросенкова/ Приказ № _____ от «01» сентября 2021г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 7 «Б» класса с ТМНР

на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Халилова Раиса Васильевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII-вида (1-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2009 г.

Физическая культура в школе по адаптированным программам является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся по психический, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач физического воспитания:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться **следующие принципы:**

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Общеразвивающие и коррегирующие упражнения;
- Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков
- Игры и игровые упражнения

Преподавание предмета «Физическая культура» в 7б классе имеет **целью** сообщать о простейших физических упражнениях, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Дети с тяжелой умственной отсталостью имеют интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Одной из характерных особенностей детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи:**

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
5. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность и организованность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

На уроках физической культуры используются следующие **коррекционно - развивающие технологии:**

- технология индивидуального и дифференцированного подхода,
- игровые технологии,
- технология коррекционно - развивающего обучения,
- технология педагогического общения,
- здоровьесберегающие технологии.

Технологии применяются для 100% учащихся.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строе;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих, упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх; -прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;

Учебно-тематический план
по учебному предмету «Физическая культура» 7б класс
(3 часа в неделю, всего 97 часов)

№	Тематический блок	Кол-во часов
Разделы		
1.	Легкая атлетика	43 ч
2	Гимнастика	24 ч
3	Спортивные, подвижные игры	30 ч
Всего:		97 часов

Календарно-тематический план
по учебному предмету «Физическая культура» 7б класс
(3 часа в неделю, всего 97 часов)

№	Тема	Дата	Кор-ка
1	Инструктаж по т/б. №23 на уроке физической культуры. Построение по начерченной линии.	03.09	
2	Повторение и закрепление основных положений и движений. Построение	06.09.	
3	О.Р. и коррегирующие упражнения. Упражнение на дыхание с имитацией, по подражанию.	07.09.	
4	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	10.09.	
5	Упражнение для развития кистей рук и пальцев. Сгибание и разгибание пальцев.	13.09.	
6	Упражнение для развития кистей рук с изменением темпа.	14.09.	
7	Сочетание движений головой, туловищем из исходного положения сидя.	17.09.	
8	Движение прямой ногой в сторону - назад - вперед.	20.09.	
9	Движение плеч вперед, назад.	21.09.	
10	Наклоны в стороны «НАСОС».	24.09	
11	Приседания на полной ступне.	27.09	
12	Приседания - ноги на ширине плеч.	28.09	
13	О.Р.У. - на плечевой пояс из разных исходных положений рук.	01.10	
14	Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.	04.10	
15	Ходьба с руками за спиной, головой по словесной инструкции учителя.	05.10.	
16	Медленный бег.	08.10.	
17	Быстрый бег по подражанию.	11.10.	
18	Регулирование дыхания при переноске груза.	12.10.	
19	Обучение дыханию при выполнении упражнений скоростно- силового характера.	15.10.	
20	Соединения различных исходных положений и движений руками, ногами в не сложных комбинациях.	18.10.	
21	Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.	19.10.	
22	Лазание по гимнастической скамейке.	22.10.	
23	Лазание по гимнастической стеке до 5 рейки.	08.11	

24	Ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе, ноги прямые.	09.11	
25	Простейшее сочетание музыкальных танцевальных шагов.	12.11	
26	Начало и остановка бега по инструкции учителя.	15.11	
27	Изменение характера движения от характера музыки (быстро - медленно).	16.11	
28	Построение в шеренгу.	19.11.	
29	Построение в колонну, ходьба в колонне.	22.11	
30	Построение в круг, колонну в разных частях зала, по инструкции учителя.	23.11.	
31	Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.	26.11.	
32	Медленный бег.	29.11.	
33	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	30.11.	
34	Инструктаж по Т/Б №23 на уроке физической культуры. Построение по начерченной линии.	03.12	
35	Прыжок в длину с места толчком двух ног в обозначенное место.	06.12.	
36	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50 x 50)	07.12.	
37	Перебрасывание мешочка с песком из одной руки в другую.	10.12.	
38	Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками.	13.12.	
39	Переноска гимнастического мата или нескольких предметов (мячи, кегли)	14.12.	
40	Преодоление 3-4-х различных препятствий.	17.12	
41	Прыжок в высоту с прямого разбега.	20.12	
42	Прыжки в обозначенное место с мягким приземлением.	21.12	
43	Броски набивного мяча друг другу от плеча.	24.12	
44	Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища.	27.12	
45	Передача набивного мяча между ног.	28.12	
46	Перелазание через последовательно расположенные препятствия с включением бега и прыжков.	31.12	
47	Инструктаж по Т/Б на уроке физической культуры №27	10.01	
48	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	11.01	

49	Ходьба по гимнастической скамейке группами.	14.01	
50	Общеразвивающие и корректирующие упражнения.	17.01	
51	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	18.01	
52	Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки поочередное поднимание ног согнутых в коленях	21.01	
53	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра с элементами ходьбы.	24.01	
54	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	25.01	
55	Построение в шеренгу. Подвижная игра «По сигналу»	28.01	
56	Построение в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.	31.01	
57	Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.	01.02	
58	Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя.	04.02	
59	Быстрый бег по подражанию. Подвижная игра с элементами бега.	07.02	
60	Ходьба с различным положением рук на пояс, за голову.	08.02	
61	Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра с элементами бега.	11.02	
62	Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам.	14.02	
63	Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра с элементами прыжков.	15.02	
64	Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».	18.02	
65	Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места. Подвижная игра с элементами прыжков.	21.02	
66	Прыжок в глубину с высоты 50см в обозначенное место.	22.02	
67	Регулирование движения при переноске груза в упражнении с преодолением препятствий.	25.02	
68	Удары мяча о пол двумя руками с продвижением.	28.02	
69	Инструктаж по Т/Б на уроке физической культуры №24.. Удары мяча о пол одной рукой с продвижением	01.03	
70	Прыжки с прямого разбега через натянутый шнур высотой 20 см.	04.03	
71	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Подвижная игра с элементами прыжков.	07.03	
72	Катание набивного мяча одной ногой с продвижением.	11.03	
73	Переноска снарядов (маты, мячи). Подвижная игра с предметами.	14.03	

74	Преодоление препятствий с перелазанием через них (маты, скамейки).	15.03	
75	Преодоление препятствий с подлезанием под них.	04.04	
76	Лазание по гимнастической скамейке, держась руками за край скамейки.	05.04	
77	Бег «Змейкой» по подражанию. Подвижная игра с элементами бега.	08.04	
78	Переноска снарядов (маты, мячи). Подвижная игра с элементами ОРУ	11.04	
79	Удары мяча о пол одной рукой с продвижением. Подвижная игра с мячом.	12.04	
80	Метание мяча в цель с щита.	15.04	
81	Броски мяча на дальность. Подвижная игра с элементами ОРУ	18.04	
82	Переноска гимнастического мата, кеглей, мячей.	19.04	
83	Преодоление 3-4х различных препятствий. Подвижная игра с элементами ОРУ	22.04	
84	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	25.04	
85	Лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Подвижная игра с элементами ОРУ	26.04	
86	Подлезание под препятствие ограниченное с боков (лежа).	29.04	
87	Перелазание через гимнастическую скамейку стоя с опорой на руки.	06.05	
88	Перелазание через коня. Подвижная игра с элементами ОРУ	10.05	
89	Подлезание под коня (на четвереньках).	13.05	
90	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя.	16.05	
91	Ходьба по гимнастической скамейке группами. Подвижная игра с элементами ОРУ	17.05	
92	Равновесие на одной ноге (на скамейке).	20.05	
93	Эстафета с передачей мячей, бегом, прыжками. Подвижная игра с элементами ОРУ	23.05	
94	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	24.05	
95	Простейшее сочетание танцевальных шагов – танец «Утята».	27.05	
96	Подвижная игра с элементами бега.	30.05	
97	Подвижная игра с элементами ОРУ	31.05	

Информационно - методическое обеспечение

Учебно-методический комплект (УМК)

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015г. – Сб.1.

Литература:

1.Физическая культура. Учебник для учащихся. Под редакцией В.И.Ляха, Л.Е. Любомирская. М., Просвещение, 1998 г.

2.Научно - методический журнал «Физическая культура в школе».

3.«Физкультура». М.В.Видакин, издательство «Учитель».

4.«Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе». О.В.Белоножкина, Г.В. Егунова, В.П.Смирнова, издательство «Учитель».

5.В.И.Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 2 класс, М., «ВАКО» 2008 г.

6.В.И. Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9 класс, М., «ВАКО» 2009г.

7.Ю.Ипполитов, И.В. Калогномос «Судейство соревнований по гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт», М. 1972 г.

8.«Гимнастика с методикой преподавания». Под редакцией Н.К. Мельниковой М., Просвещение, 1990 г.

9.«Книга учителя физической культуры». Под редакцией В.С.Колорева. М., «Физкультура и спорт», 1973 г.

10.«Организация и проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе». Г.И.Богадаев, Б.И.Мишин, 1-9 класс, М. «Дрофа», 2005 г.

11.«Физическая культура и спорт в школе». Под редакцией М.Д.Рипы., М., Просвещение, 1985 г.

12.«Теория и методики физического воспитания», под редакцией Б.А. Аммарина, М., Просвещение, 1990 г.

13.«Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре». М., Просвещение, 1990 г.

14.«Методика физического воспитания» В.М.Качашкин, М., Просвещение, 1990

«Теория и практика спортивных игр». Саратов, 1975 г.

15.«Гимнастика». Под редакцией А.Т.Брыкина, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1971 г.

16.«Основы волейбола». О.Чехов, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1979г.

Адреса электронных ресурсов:

<https://deti-online.com/stihi/poteshki/>

<http://www.uchportal.ru/load/54>

Учительский портал

tmndetsady.ru/metodicheskiy

