

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 7 «А» класса

на 2021-2022 учебный год

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

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – Сб.1.

Рабочая программа соответствует ГОС, адаптированной образовательной программе ГБОУ СО «Школы АОП №17 г.Энгельса» и учебному плану школы

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 7 классе имеет **целью** корректировать нарушение общего физического развития психомоторики; воспитывать культуру санитарно-гигиенических навыков; поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках физической культуры заключается в следующем:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекция и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Каждый урок проводится с позиции здоровьесбережения и учитываются при этом психологические и физические особенности всех учащихся:

- соблюдение режима школьных занятий;
- структура урока учитывает индивидуальные особенности учащихся;
- распределение индивидуальной учебной нагрузки;
- выполнение гигиенических требований к уроку;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроках физкультуры,
- создание благоприятного психологического климата на уроке: внешняя мотивация (похвала, поддержка, соревновательный момент), используется стимуляция внутренней мотивации (повышение интереса к предмету через применение спортивных и подвижных игр, проведение внеклассной работы) физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Образовательные технологии, используемые на уроках:

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

-здоровьесберегающие технологии.

Формы организации учебного процесса:

- урок,
- внеурочная работа,
- домашняя работа,
- внеклассная работа.

На уроках физической культуры учитывается **дифференциация учащихся.**

I группа (основная) Задачи, поставленные учителем, выполняются. Работоспособность хорошая.

II группа (подготовительная) Задачи, поставленные учителем, выполняются не всегда. Работоспособность средняя.

III группа (специальная) Учащиеся, имеющие слабую физическую подготовку. Темп работы низкий.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляются после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

Предполагаемые результаты

Легкая атлетика.

Учащиеся должны **знать:**

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека,
- знать основы кроссового бега,
- бег по выражу.

Учащиеся должны **уметь:**

- пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин;
- равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

Гимнастика

Учащиеся должны **знать:**

- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны **уметь**

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!» «Короче шаг!», «Чаще шаг!» «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка:
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;
- переносить ученика строем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Льжи.

Учащиеся должны **знать:**

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований;

Учащиеся должны **уметь:**

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двушажном ходе на отрезках 40-50 м;
- пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно;
- преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики)

Спортивные игры.

Волейбол.

Учащиеся должны **знать**:

- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять верхнюю прямую подачу;
- играть в волейбол.

Баскетбол

Учащиеся должны **знать**:

- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять остановку прыжком и поворотом;
- броски по корзине двумя руками от груди с места.

В основе реализации рабочей программы лежит системно-деятельностный подход, направленный на формирование и развитие компетентностей: коммуникативных, социальных, культурологических, общекультурных, бытовых, экономических, политических, информационных, познавательных, рефлексивных.

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

№п/п	Тематический блок	Кол-во часов
Разделы		
1.	Легкая атлетика	23 ч
2	Гимнастика	21 ч
3	Лыжная подготовка	21 ч
4	Спортивные, подвижные игры	32 ч
Всего:		97 часов

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

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тивная
1	Инструктаж по т/б. на уроке легкой атлетики №23. Построение, перестроение.	03.09	
2	Продолжительная ходьба (20-30мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	07.09	
3	Бег с низкого старта. Ходьба с заданием.	08.09	
4	Стартовый разбег; старты из различных положений.	10.09	
5	Бег с ускорением и на время (60м)	14.09	
6	Бег 40м х 3-6 раз за урок. Высокий старт.	15.09	
7	Бег 60м - 3 раза за урок.	17.09	
8	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	21.09	
9	Кроссовый бег на 500 - 1000 м.	22.09	
10	Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий.	24.09	
11	Толкание набивного мяча с места на дальность (2кг).	28.09	
12	Бег с переменной скоростью 5 минут.	29.09	
13	Инструктаж по т/б на уроке спортивных игр. №24. Волейбол. Расстановка игроков.	01.10	
14	Техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.	05.10	
15	Верхняя передача мяча двумя руками на месте.	06.10	
16	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед.	08.10	
17	Игра «Мяч в воздухе»	12.10	
18	Верхняя прямая подача мяча.	13.10	
19	Учебная игра в волейбол с разбором простейших правил.	15.10	
20	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме.	19.10	
21	Верхняя передача мяча брошенного партнером на ме-	20.10	

	сте.		
22	Верхняя передача мяча наброшенного мяча партнером после перемещения вперед, в стороны.	22.10	
23	Перемещения игроков на площадке.	09.11	
24	Учебная игра в волейбол	10.11	
25	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики №27. Расчет на 1-2-3. Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	12.11	
26	Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.	16.11	
27	Стойка на руках. (с помощью) – мальчики, переворот боком – девочки.	17.11	
28	Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке.	19.11	
29	Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	23.11	
30	Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.	24.11	
31	Равновесие на рейке гимнастической скамейки на одной ноге.	26.11	
32	Преодоление препятствий с перелезанием через них в эстафетах.	30.11	
33	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики №27. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой	01.12	
34	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед; расхождение при встрече.	03.12	
35	Передача набивного мяча над головой в колонне.	07.12	
36	Прыжок в длину с места на заданное расстояние.	08.12	
37	Прыжок согнув ноги через козла.	10.12	
38	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед; расхождение при встрече	14.12	
39	Подготовка места занятий в зале (гимнастика).	15.12	
40	Передача набивного мяча в положении сидя слева – направо, и наоборот.	17.12	
41	Переноска гимнастических матов вдвоем, вчетвером (2x2x4).	21.12	
42	Ходьба «Змейкой» по ориентирам.	22.12	
43	Чередование ходьбы на месте с шагом, «галопом» в сторону, в темпе музыки.	24.12	
44	Простейшее сочетание танцевальных шагов.	28.12	
45	Эстафеты с элементами бега.	29.12	
46	Преодоление препятствий с перелезанием через них в эс-	31.12	

	тафетах.		
47	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки № 25. Передвижение с лыжами.	11.01	
48	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед; расхождение при встрече	12.01	
49	Чередование ходьбы на месте с шагом, «галопом» в сторону, в темпе музыки.	14.01	
50	Одновременный одношажный ход.	18.01	
51	Повторное передвижение на отрезках 40 – 60 м в быстром темпе (5-6 повторений за урок)	19.01	
52	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150 – 200 м (2-3 раза).	21.01	
53	Передвижение до 2км - девочки, до 3 км – мальчики	25.01	
54	Лыжные эстафеты на кругах 300 - 400м	26.01	
55	Игры на лыжах «Слалом», «Подбери флажок»	28.01	
56	Игры на лыжах «Пустое место», «Метко в цель».	01.02	
57	Передвижение в быстром темпе на отрезках 100-200 м.	02.02	
58	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	04.02	
59	Подъем по склону «Полу-елочкой».	08.02	
60	Координация движения рук и ног в одновременном двушажном ходе.	09.02	
61	Передвижение на отрезках 40-60 метров в быстром темпе одновременным двушажным ходом.	11.02	
62	Спуск со склона с одновременным торможением лыжами и палками.	15.02	
63	Подвижные игры с имитацией лыжных ходов.	16.02	
64	Эстафеты с элементами бега (с лыжами).	18.02	
65	Игры на лыжах «Метко в цель».	22.02	
66	Игры и эстафеты на лыжах «Взятие снежной крепости».	25.02	
67	Инструктаж по т/б на уроке №24. Баскетбол. Права и обязанности игроков.	01.03	
68	Бег с изменением направления. Остановка прыжком после ведения мяча.	02.03	
69	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	04.03	
70	Инструктаж по т/б на уроке №24. Баскетбол. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.	09.03	
71	Броски мяча в корзину двумя руками от груди или одной	11.03	

	от плеча.		
72	Штрафные броски.	15.03	
73	Передача мяча в парах и тройках.	16.03	
74	Прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком правой-левой ноги во время бега.	05.04	
75	Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат.	06.04	
76	Ведение мяча с изменением направления - передача. Игра.	08.04	
77	Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики №23. Запрыгивание на препятствие высотой 60 см.	12.04	
78	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	13.04	
79	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу.	15.04	
80	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя.	19.04	
81	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	20.04	
82	Метание малого мяча с прыжка и с разбега по коридору – 10м	22.04	
83	Ходьба 15 минут с изменением ширины и частоты шага.	26.04	
84	Эстафетный бег по прямой с передачей эстафеты.	27.04	
85	Ходьба и бег «змейкой», «противоходом».	29.04	
86	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	04.05	
87	Прыжки в длину. Основные фазы прыжка.	06.05	
88	Инструктаж по Т/Б №24. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя.	10.05	
89	Ведение мяча правой – левой рукой с последующей передачей.	11.05	
90	Сочетание приемов ведения мяча.	13.05	
91	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	17.05	
92	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	18.05	
93	Ловля мяча двумя руками и передача в движении.	20.05	
94	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	24.05	
95	Двухсторонняя игра с разбором правил. Судейство.	25.05	

96	«Борьба за мяч»- подвижная игра с элементами баскетбола.	27.05	
97	«Борьба в квадрате», «Мяч капитану» - подвижные игры с элементами баскетбола	31.05	

Информационно - методическое обеспечение

Учебно-методический комплект (УМК)

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 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.Видякин, 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.