

**Министерство общего и профессионального образования Свердловской области**

**Государственное казенное образовательное учреждение Свердловской области  
«Школа № 1 города Лесного,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

**УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГКОУ СО  
«Школа № 1 города Лесного»  
от 20.08.2018 № 93**

## **«Физическая культура»**

(название предмета, курса)

**рабочая программа**

**в 7 классе**

**Составитель: Бороздина Л. И.  
учитель I квалификационной категории**

**г. Лесной  
2018 - 2019 учебный год**

## Пояснительная записка

Адаптированная программа по предмету «Физическая культура» для 7 класса составлена (разработана) для учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на основе:

- программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией Н.А. Новоселовой, А.А. Шлыковой, Екатеринбург – 2004г.
- программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И. М. Бгажноковой – 2011;
- программы обучения глубоко умственно отсталых детей НИИ Дефектологии АПН ССР. – М., 1976.

Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, умений и навыков, который необходим им для социальной адаптации.

Рабочая программа для обучающихся 7 класса (с умеренной и тяжелой умственной отсталостью) составлена с учетом правовых и нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования России от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановление ГД ФС РФ от 18.07.1996 № 566-П ГД «О Федеральном законе «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15;
- Образовательная программа ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»;
- Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Школа № 1 города Лесного, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»;
- Программа развития ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»;
- Положение о рабочей программе педагога ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного».

### Цели программы:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

### Задачи программы:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

## Структура курса

В программу включены разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Одним из основных требований к проведению уроков физкультуры, является использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Осуществление задачи по укреплению физического и психологического здоровья учащихся, формированию основ двигательной и гигиенической культуры является базой для реализации данной программы

В рабочую программу также включены следующие разделы:

- навыки самообслуживания, уход за своими вещами, их хранение;
- общеразвивающие и спортивные упражнения, ритмические движения (строевые упражнения, основные движения, игры, спортивные упражнения).

Степень усвоения программы определяется в каждом классе по уровню сформированности представлений и практических умений в области гигиенической культуры и уровню сформированности двигательной культуры о правилах безопасного выполнения и разумных действий в различных ситуациях и играх.

Овладение основами двигательной культуры состоит в следующем:

- учить детей активно выполнять упражнения;
- приучать детей в движении реагировать на сигнал;
- участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- выполнять основные виды физических упражнений.

**В целях контроля** двигательных и познавательных возможностей учащихся два раза в год проводится тестирование по бегу (30 м., 60 м., 300 м., 500 м., 1 км без учета времени, прыжки на скакалке, кистевая динамометрия, отжимание, подтягивание, прыжки с места, метание набивного мяча из положения сидя двумя руками из-за головы, использование нестандартного оборудования в подвижных играх, эстафетах, праздниках и т.п.). Таким образом, 2 раза в год осуществляется диагностика физического развития и физической подготовленности детей.

**Оценка по предмету** определяется в зависимости от степени овладения двигательными умениями и навыками и результатом строго индивидуально.

Учащиеся должны стремиться к овладению основных двигательных умений и навыков:

- выполнение ходьбы с переменной темпа на бег, и обратно;
- выполнение скрестного шага;
- ходьба в колонне друг за другом;
- бег с ускорением;
- ходьба по гимнастической скамейке;
- отбивание мяча, направление его к полу;
- выполнение ползания по скамейке, подтягиваясь руками;
- бег, ходьба по дорожке шириной 20 см;
- метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя;
- выполнение метания мяча на дальность, в цель;
- бег с мячом в руках;
- бег с преодолением препятствий;
- подтягивание из виса стоя;
- метание и ловля мяча;
- прыжки с места, прыжки на скакалке;
- метание и ловля мяча по одному и в парах;
- передвижение боком, вверх, вниз по гимнастической скамейке;
- забрасывание мяча в корзину;
- прыжки в высоту (индивидуально);
- выполнение подлезания, перелезания, спрыгивание;
- выполнение упражнений по показу учителя;
- слушание сигналов, выполнение физических упражнений по заданиям и правилам игры;
- выполнять передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом;
- выполнение основных положений рук, ног, головы и туловища по показу учителя;

- выполнение физических упражнений с предметами: флажками, гимнастическими палками, мячами;
- ходьба и лазание по гимнастической скамейке, перелезание и подлезание, спрыгивание и перепрыгивание через препятствия;
- ходьба на повышенной опоре с сохранением равновесия, правильной осанки;
- передвижение вверх и вниз, ходьба по гимнастической скамейке;
- ходьба и бег под счет, бег в медленном и быстром темпах (1-1,5 минуты);
- прыжки в длину с места, с разбега;
- прыжки в высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на две ноги;
- мягкое приземление при прыжках с высоты и в высоту с прямого разбега;
- соблюдение и выполнение правил подвижных игр; выполнение упражнения по правилам игры.

### **Программное и учебно-методическое обеспечение**

#### *1. Программное обеспечение:*

Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью, под редакцией Н.А. Новоселовой, А.А. Шлыковой, Екатеринбург – 2004г.

#### *2. Методическое обеспечение:*

- Мачихина, В.Ф., Козленко Н.А. Дмитриев, А.А. Об организации и содержании коррекционных занятий по лечебной физкультуре во вспомогательной школе и школе – интернате: Методические рекомендации. – М., 19888
- Горькова, Л.Г. Обухова Л.А. Сценарии занятий по комплексному развитию дошкольников. – М., 2005.
- Полтавцева, Н.В. Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. – М., 2005.
- Баряева, Л.БД. Бгажнокова, И.М. Обкчение детей с выраженным недоразвитием интеллекта. – М. : ВЛАДОС, 2007 – (коррекционная педагогика).
- Баряева Л. Б., Гаврилушкина О.П. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. – СПб. : КАРО, 2007.
- Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет.

#### *3. Оборудование:*

- мячи
- обручи
- гимнастические палки
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- лыжи
- нестандартное оборудование

### **Группы здоровья по результатам физического развития и двигательных способностей учащихся**

№ группы	Описание группы
III группа	<p><b>УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЕ</b> показатели в беге, метании и других видах. Нарушение физического развития и двигательных способностей (силы, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и т.д.). Нарушение осанки, стопы, жизненной ёмкости лёгких, окружность грудной клетки и т. д. Нарушение двигательных способностей (точности, координации, ритма, равновесия, ориентировки в пространстве, силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).</p> <p>Нарушение памяти, внимания, познавательных возможностей, речевой активности, бедность и нестойкость интересов, несформированность эмоционально – волевой сферы. Нарушение пространственных и временных интервалов, точности мышечных усилий, интеллектуальной активности.</p>

IV группа	<b>НИЗКИЕ</b> показатели. Недостаточная координация движений, низкие показатели в двигательной сфере. Нарушение регулирования мышечных движений (основных групп мышц рук, спины, ног, слабости брюшного пресса). Нарушение двигательных действий (метание в цель, прыжки в длину и на точность приземления). Нарушение моторики, связанной с речью или отсутствие её (дети не знают самые элементарные понятия: вверх, вниз, и т. д.). Недостаточное интеллектуальное развитие (проявляется особенно в игре, понимание правил игры, бессмысленная беготня, пассивность, агрессивность и т. д.). Нарушение целенаправленного управления своими действиями, почти не могут извлечь опыт из своих движений и недостаточно обобщают его при помощи слов. Нарушение выносливости к повторению быстрой динамической работе, к статическим усилиям различных мышечных групп (бег).
V группа	<b>ОЧЕНЬ НИЗКАЯ</b> двигательная активность. Низкие результаты двигательных умений и навыков. Почти отсутствует двигательная активность, медлительность, вялость в движении или двигательное беспокойство. Дети, страдающие чрезмерной полнотой тела. Нарушение скоростно – силовых качеств (метание, прыжки и др.). Нарушение мелкой моторики. Нарушение управления сложными двигательными действиями (дифференцированные действия пальцев рук, точности движений). Нарушение ориентировки в пространстве, равновесии. Двигательные нарушения (качественные и количественные отклонения двигательной деятельности).

### Результаты изучения учебного материала

#### *Личностные универсальные учебные действия*

- устанавливать обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- ставить учебную задачу на основе известного и усвоенного учащимися;
- составить план и последовательность действий;
- прогнозировать результат усвоения знаний;
- вносить изменения в результат своей деятельности, исходя из оценки самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценивать результат работы;
- мобилизовать силы и энергию, преодолевать препятствия.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

- строить речевое высказывание в устной форме;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- извлекать необходимую информацию из прослушанных текстов различных жанров;
- создавать алгоритм деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- анализировать объекты с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- составлять целое из частей, достраивать с восполнением недостающих компонентов;
- устанавливать причинно-следственные связи;

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками, определять способы взаимодействия;
- собирать информацию;
- искать способы разрешения конфликта;
- уметь выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы уроков	Кол-во часов	Дата
1	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями, играми. Учить ходьбе и бегу. Учить выполнять строевые команды. ОРУ (общеразвивающие) упражнения для формирования правильной осанки	1 ч.	
2	Метание мяча с места на дальность, Подвижные игры	1 ч.	
3	Ускорение с высокого старта. Эстафета.	1 ч.	
4	Совершенствование соревнований. ЗУН.	1 ч.	
5	Определение уровня физической подготовки. Учебные тесты: бег 30 м., метание мяча на дальность.	1 ч.	
6	Организационные приемы и навыки прыжков	1 ч.	
7	Равновесие. Строевые упражнения	1 ч.	
8	Развитие координационных способностей.	1 ч.	
9	Совершенствование передачи и ловли мяча	1 ч.	
10	Прыжки в длину толком двух ног. Челночный бег 3 по 10 м. Подвижные игры.	1 ч.	
11	Совершенствование техники челночного бега 3 по 10 м. Подвижные игры.	1 ч.	
12	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Разновидности бега. Подвижные игры	2 ч..	
13	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры	1 ч.	
14	Оценка уровня физической подготовленности (приемы и навыки приемов). Подвижные игры.	1 ч	
15	Основы знаний физических качеств при беге, прыжках. Подвижные игры.	1 ч.	
16	Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Страховка. Подвижные игры. Преодоление полосы препятствий.	2ч	
17	Организационные приемы и навыки метания. Подвижные игры	1 ч.	
18	Фиксирование результатов (тестирование) Подвижная игра по выбору.	1 ч.	
19	Развитие основных физических качеств. Акробатика, перекувырки, группировка. Подвижные игры	1 ч.	
20	Обучение кувырку вперед. Строевые упражнения. Игры	1 ч.	
21	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, прыжок в глубину. Подвижные игры	1 ч.	
22	Лазание по канату. Подвижные игры	1 ч.	
23	Упражнения на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Эстафеты	1 ч.	
24	Обучение кувырку вперед. ОРУ в парах (координация)	1 ч.	

25	Упражнения на гимнастической стенке, Совершенствование навыков ходьбы на высокой опоре (по рейке гимнастической скамейки), соскок и приземление.	1 ч.	
26	Обучению отталкиванию от мостика при опорном прыжке (на козла). Прыжок в глубину. Подвижные игры.	2 ч.	
27	Обучение запрыгиванию на козла (на колени), прыжки в глубину. Подвижные игры. ч	1 ч.	
28	Лазание, перелезание. Опорный прыжок через козла (со страховкой). Подвижные игры.	1 ч.	
29	Метание и ловля мяча, броски. Совершенствование Знаний, умений и навыков.	1 ч.	
30	Совершенствование прыжка в глубину. Лазание по канату. Подвижные игры.	1 ч.	
31	Оценка уровня физической подготовки в прыжках в глубину,	1 ч.	
32	Полоса препятствий. Фиксирование выполнений. Подвижные игры.	1 ч.	
33	Владение мячом. Подвижные игры.	2 ч.	
34	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организационные приемы и навыки. Подвижные игры.	2 ч.	
35	Лыжная подготовка. Техника безопасного поведения при занятии лыжами. Подбор лыж. Вкатывание.	2 ч.	
36	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага (с широкой амплитудой рук) без палок. Игра «Пойди в ворота»	2 ч.	
37	Лыжная подготовка. Подъем ступающим шагом по низкому склону. Спуск в низкой стойке. Игра.	2 ч.	
38	Лыжная подготовка. Подъем на склон «наискось». Спуск в низкой стойке.	1 ч.	
39-40	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. (махом).Подъем на склон лесенкой.	2 ч.	
41-42	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой. Знакомство торможения	2 ч.	
43	Лыжная подготовка. Знакомство с техникой торможения «плугом» и переступанием. Игры.	1 ч.	
44	Лыжная подготовка. Организационные приемы и навыки. Практическое применение основ знаний.	1ч.	
45	Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	1 ч.	
46	Совершенствование навыков выполнения метания.	1 ч.	
47-48	Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий. Игры.	2 ч.	
49	Развитие двигательных качеств. Практическое применение основ знаний. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.	1 ч.	
50	Развитие двигательных качеств. Практическое применение основ знаний.	1 ч.	

51	Совершенствование техники лазания по канату, упражнений в равновесии	1 ч.	
52	Обучение опорному прыжку на коня. Игры.	1 ч.	
53-54	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы»	2 ч.	
55	Техника безопасного поведения при подвижных играх.	1 ч.	
56	Обучение висам на гимнастической стенке	1 ч.	
57-58	Усвоение и закрепление навыков метания и ловле мяча	2 ч. .	
59-60	Обучение игре «Пионербол»	2 ч.	
61-62	Техника ведения баскетбольного мяча	2 ч.	
63-64	Основы знаний о физической деятельности. Организационные приемы и навыки. Оценка деятельности: метание, бег.	2 ч.	
65	Оценка уровня физической подготовки. Учет по бегу 30 м. Совершенствование техники метания мяча на дальность с места.	1 ч.	
66	Оценка уровня физической подготовки. Учет метания мяча на дальность.	1 ч.	

### Аннотация

Воспитать вполне жизнеспособного ребенка с развитыми физическими способностями можно, имея только достаточно высокий уровень развития жизненно важных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, точности движений. Учитывая это, необходима коррекция физических недостатков, что позволило бы воспитать физически подготовленного работника, которому нетрудно будет адаптироваться к тому или иному виду труда или конкретной профессии.

Коррекционно-компенсаторная направленность по физическому воспитанию во вспомогательной школе возможна в случае строгого соблюдения принципа индивидуального подхода к ученикам, что способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, норматизации поведения расторможенных, легко возбудимых детей и активизации вялых, пассивных.

При проведении занятий используется нестандартное оборудование и игры. Игры развивают инициативу, выдержку, помогают применять приобретенные навыки в нестандартных условиях, воспитывают настойчивость, волю, чувство коллектива, товарищества, взаимопомощи, дисциплины и т.д.

Комплексная, целенаправленная, систематическая и правильно организованная работа по физическому развитию ребенка, по развитию и коррекции ритма движения, моторики, коррекционная работа на других предметах может привести к успешной компенсации, сглаживанию или исправлению у учащихся школы недостатков моторики и психики в целом. Такая работа позволит ребенку быстрее адаптироваться к новым условиям жизни.