

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Вознесенская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на  
методическом совете  
Протокол № 1 от  
29.08.2023г.

Утверждено:  
Директор \_\_\_\_\_  
О.Н. Майдукова  
Пр. № 80 29.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
основного общего образования  
для детей с нарушением интеллекта  
(легкой степени умственной отсталости)  
для 7 класса  
на 2023 – 2024уч.г.

Составитель:  
Ф.И.О.: Плющиков И.В  
Должность: учитель

2023 г.  
с.Вознесенка

## Пояснительная записка

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель** изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи** изучения предмета:

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов через.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- формирование навыков общения, предметно – практической и познавательной деятельности.

### Общая характеристика учебного предмета

Вклад предмета «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем их профессиональной деятельности. В результате обучения у обучающихся основной школы укрепляется не только здоровье, но формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Для обучающихся 7 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

**уроки с образовательно-познавательной направленностью** (знакомство обучающихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

**уроки с образовательно-обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

**уроки с образовательно-тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

**Место учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» входит в обязательную часть учебного плана. В 7 классе на данный предмет отводится 2 часа в неделю.

Всего 68 часов в год.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура». При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

#### **Система оценки**

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для определения эффективности обучения детей ведутся мониторинги, портфолио, дневники наблюдения, индивидуальные карты развития обучающихся, где наглядно показана степень усвоения программного материала, уровень динамики развития каждого обучающегося.

#### **Планируемые результаты**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным** результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом:

- осознание себя как гражданина России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- чувство прекрасного – умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому; чувствовать красоту художественного слова, стремиться к совершенствованию собственной речи;
- формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности, интереса к чтению;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Предметные результаты*** имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

**Планируемые предметные результаты**  
**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов**  
**по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая**  
**культура)»**  
**на конец обучения в 7 классе**

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>– самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>– выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>– выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>– знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>– знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>– соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);</li> <li>– составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</li> <li>– самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;</li> <li>– подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li>– выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, пионербол/волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</li> <li>– адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.</li> </ul>

**Состав базовых учебных действий обучающихся**

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся, обеспечивают, с одной стороны, успешное обучение и осознанное отношение

к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

#### **Личностные базовые учебные действия**

- осознание себя как ученика, как члена семьи, одноклассника, друга, формирование интереса (мотивации) к учению;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- выполнение учебных заданий, поручений договоренностей с помощью учителя и самостоятельно;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- умение осознавать определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому.

#### **Регулятивные базовые учебные действия**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала/учебного кабинета;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (говорить о физиологических потребностях выходить и т.д.)
- работать со спортивным инвентарем и организовывать рабочее пространство под руководством учителя;
- участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников самостоятельно и под руководством учителя;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов под руководством учителя.

#### **Познавательные базовые учебные действия**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства спортивных предметов;
- устанавливать видо - родовые отношения спортивных предметов с определенной игрой;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале спортивный инвентарь;
- пользоваться аббревиатурами основных исходных положений;
- выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения;

– наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

### **Коммуникативные базовые учебные действия**

– вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);

– использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

– обращаться за помощью и принимать помощь;

– слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

– договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

### **Нормативы в 7 классе**

<b>Мальчики</b>			<b>Упражнение 7 класс</b>	<b>Девочки</b>		
<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
5.0	5.3	5.6	Бег на 30 метров (сек)	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	Бег на 100 метров (сек)	17.5	18.5	19.5
36	39	42	Бег на 200 метров (сек)	40	43	46
58	1.01	1.05	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.00	2.05	2.15

3.10	3.30	4.10	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	Бег на 1000 метров (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	Бег на 1500 метров (мин.сек)	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.20	12.40	13.50
1300	1200	1100	Шестиминутный бег (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.7	11.0	11.5
5.45	6.15	6.45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00
17	16	15	Многоскоки 8 прыжков (м)	15	14	13.5
34	33	32	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	28	26	24
180	170	150	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
360	330	300	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270
115	110	100	Прыжок в высоту (см)	105	100	85



580	550	520	Тройной прыжок (см)	515	500	470
100	90	80	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	85
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
39	31	23	Метание мяча 150 г (м)	26	19	16
30	28	26	Метание теннисного мяча (м)	28	26	24
465	415	390	Метание набивного мяча 1 кг (см)	430	350	300
9	7	5	Подтягивание из вися (раз)			
30	25	15	Вис на согнутых руках (сек)	22	16	6
26	22	18	Отжимания от пола (раз)	12	7	5
4.0	2.0	1.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
38	35	28	Поднимание туловища 60 сек (раз)	34	28	25

### Содержание программы

#### Легкая атлетика (14 ч)

Овладение техникой спринтерского и эстафетного бега. Инструктаж по ТБ. Овладение техникой прыжка в длину, согнув ноги и техникой метания малого мяча. Освоение техники бега на средние дистанции. Освоение техники бега по пересечённой местности, преодоление препятствий. Высокий старт.

Прыжок в высоту способом перешагивания. Низкий старт.

Прыжок в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивания»- отталкивание и разбег. Освоение техники прыжка в высоту – техника выполнения. Определение уровня

физической подготовленности – тесты. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Закрепить технику метания малого мяча на дальность Освоение техники передачи эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега.

Метание мяча на дальность. Развитие двигательных качеств.

### **Баскетбол( 17 ч.)**

Освоение техники ловли и передач мяча, ведения и бросков.Освоение техники тактики и овладение игрой.Освоение техники и ловли передач мяча, ведение и бросков.

Применение технических приемов и тактических действий в учебных играх.Освоение техники: стойки, перемещений, остановки, поворотов.Закрепление техники ловли и передачи мяча, с пассивным сопротивлением.Освоение техники перемещений и остановок в баскетболе.Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением.Закрепление техники броска мяча с пассивным противодействием.Закрепление техники перехвату мяча, ведение мяча в игре баскетболе.Перехват мяча в игре в баскетбол. Освоение техники броскам мяча.Освоение техники ведения с изменением направления подбора мяча. Освоение техники лично – командной системы защиты.

### **Волейбол( 10 ч.)**

Освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, передач.Овладение техники передвижений, приёмов, нижней прямой подачи.Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.Итоговое занятие. Двухсторонняя игра в волейбол.

### **Гимнастик (13 ч.)**

Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости.Освоение техники висов.

Разучивание строевых упражнений.Освоение техники опорного прыжка.Освоение техники акробатических упражнений. Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем.Освоение техники гимнастических комбинаций на брусьях.Освоение техники лазания по канату в два приёма. Упражнения в равновесии.Освоение техники лазания по канату в два приёма.

### **Лыжная подготовка» (15ч.)**

Освоение техники попеременного двушажного хода.Освоение техники одношажного хода и подъема в гору скользящим шагом.Освоение техники спусков.Освоение техники одношажного хода и подъема в гору скользящим шагом.Освоение техники торможения и техники поворота упором.Подъема в гору «елочкой»Освоение техники одношажного хода.Освоение техники поворота махом.Освоение техники изученных ходов при прохождении дистанции. Поворот махом.Освоение с техникой преодолением бугров и впадин при спуске с горы.Дистанция 3 км.Контрольный норматив 3 км.

## **Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>5</b>

<b>7</b>	<b>Волейбол</b>	<b>4</b>
<b>8</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>7</b>
<b>9</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>