

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.21

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 198 от 31.08.21



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат №22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по физической культуре
для 7 «Г» класса,
на 2021-2022 учебный год.

Учитель: Лебедев К.А.

Пояснительная записка.

Адаптивная физкультура в ГБОУ школе-интернате № 22 является составной частью всей системы работы с детьми с отклонениями в развитии. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания. В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у детей с отклонениями в состоянии здоровья формируется комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых сенсорно-перцептивных и двигательных умений и навыков, развиваются основные физические и психические качества; повышаются функциональные возможности различных органов и систем; развиваются, сохраняются и используются в новом качестве телесно-двигательные характеристики.

Основная цель: Коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Задачи программы:

Образовательные:

- 1.Формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2.Формирование двигательных навыков прикладного характера;
- 3.Формирование пространственной ориентации.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости и т.д.);
2. Развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
3. Развитие чувства темпа, ритма, движений;
- 4.Обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- 1.Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- 2.Обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Коррекционные:

- 1.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 2.Коррекция согласованности движений;
- 3.Коррекция общей и мелкой моторики;
- 4.Коррекция проведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

Воспитательные:

- 1.Воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 2.Воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
3. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Программа по физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 08.06.2021 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего образовательную программу, адаптированную для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с умеренной умственной отсталостью) на 2021-2022 учебный год.
- «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. - СПб: ЦДК, 2011г.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 раза в неделю).

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

Использование современных технологий:

1. Здоровьесберегающие.
2. Личностно-ориентированное обучение.
3. Игровые.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:

- тестирование;
- устный опрос;
- практическая работа.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут

использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация
- практическое занятие;
- тесты;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группе);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и.т.п.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 «Г» класс

Сведения по физической культуре.

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

1. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний)
2. Построения и перестроения
3. Ходьба и упражнения в равновесии
4. Бег
5. Прыжки
6. Катание, бросание, ловля округлых предметов
7. Ползание и лазание.
8. Подготовка к спортивным играм
9. Игры на улице в зимний период
10. Гимнастика
11. Подвижные игры

Учителю адаптивного физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программы

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Что должны знать учащиеся 7-го класса по адаптивной физической культуре:

- Правила поведения на спортивной площадке, в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней гимнастики. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

ОСНОВЫ УМЕНИЙ

(Гимнастика)

- Умение выполнять строевые упражнения, упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног и таза. Различные виды лазания и перелазания. Уметь выполнять упоры и висы. Удерживать равновесие.

(Легкая атлетика)

- Уметь выполнять бег с ускорением, медленный бег, прыжки с места и длину, вверх, прыжки вперед и назад «Лягушкой», метание малого мяча на дальность и цель.

(Подвижные игры)

Игры: «День и Ночь», «Салки без мяча», «Салки с мячом», «Третий лишний», «Удочка», комбинированные эстафеты. С элементами гандбола - «Петушиная атака», «Бездомный заяц», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «Мяч капитану», эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачей, бросками, преодоление препятствий,

Баскетбол - стойка баскетболиста, ходьба и бег приставными шагами, остановки, повороты на месте; ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, от плеча; броски мяча, ведение мяча на месте и в движении.

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре
7-Г класс**

№ п/п	Содержание урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Сроки		Примечание
				по плану	по факту	
1	Вводный урок ТБ. Строевые упражнения.	1ч				
2	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	1ч				
3	Ходьба в полуприседе. Подвижные игры.	1ч				
4	Ходьба выпадами. Подвижные игры на развитие ловкости.	1ч				
5	Ходьба перекатом с пятки на носок. Подвижные игры.	1ч				
6	Ходьба в различном темпе. Подвижные игры.	1ч				
7	Медленный бег. Подвижные игры.	1ч				
8	Бег на 30 метров. Подвижные игры.	1ч				П.Г. темп средний
9	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1ч				
10	Челночный бег. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
11	Бег с чередованием ходьбы. Подвижные игры.	1ч				
12	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.	1ч				
13	Прыжки на левой и правой ноге. Подвижные игры на развитие ловкости.	1ч				
14	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1ч				
15	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1ч				

16	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры на развитие ловкости.	1ч				П.Г. уменьшить количество повторений
17	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры на развитие ловкости.	1ч				П.Г. уменьшить количество повторений
18	Метание теннисного мяча на дальность с места. Подвижные игры.	1ч				
19	Метание теннисного мяча на дальность с места. Подвижные игры.	1ч				
20	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Подвижные игры.	1ч				
21	Броски набивного мяча. Подвижные игры на развитие силы.	1ч				
22	Броски набивного мяча. Подвижные игры на развитие силы.	1ч				П.Г. доп. отдых
23	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1ч				
24	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1ч				
25	Повторение	1ч				
26	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1ч				
27	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Эстафеты.	1ч				
28	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Эстафеты.	1ч				
29	Упражнения для расслабления мышц. Подвижные игры.	1ч				
30	Упражнения для расслабления мышц. Подвижные игры.	1ч				
31	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	1ч				
32	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	1ч				
33	Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1ч				
34	Полоса препятствий (лазание, перелазание). Подвижные игры.	1ч				

35	Полоса препятствий (лазание, перелазание) Подвижные игры.	1ч				
36	Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1ч				
37	Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1ч				П.Г. уменьшить количество повторений
38	Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1ч				П.Г. уменьшить количество повторений
39	Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1ч				
40	Упражнения с обручем. Эстафеты.	1ч				
41	Упражнения с обручем. Эстафеты.	1ч				
42	Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры на развитие ловкости.	1ч				
43	Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры на развитие ловкости.	1ч				
44	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры на развитие силы.	1ч				П.Г. доп. отдых
45	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры на развитие силы.	1ч				П.Г. доп. отдых
46	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие гибкости.	1ч				
47	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие гибкости.	1ч				
48	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1ч				
49	Строевые упражнения. Подвижные игры на развитие внимания.	1ч				
50	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1ч				
51	Упражнения со скакалкой.	1ч				
52	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с мячами. Эстафеты.	1ч				
53	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с мячами.	1ч				

	Эстафеты.					
54	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками. Эстафеты.	1ч				
55	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками. Эстафеты.	1ч				
56	Упражнения на дыхание. Подвижные игры на развитие ловкости.	1ч				
57	Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры.	1ч				
58	Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры.	1ч				
59	Упражнения с футбольными мячами. Эстафеты.	1ч				
60	Упражнения с футбольными мячами. Эстафеты.	1ч				
61	Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры.	1ч				
62	Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры.	1ч				
63	Упражнения для мышц рук. Подвижные игры на развитие силы.	1ч				
64	Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Подвижные игры.	1ч				
65	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	1ч				
66	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	1ч				
67	Коррекционные упражнения. Повторение.	1ч				
68	Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	1ч				
69	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1ч				
70	Ходьба по ориентирам на носках и на пятках. Эстафета с мячом.	1ч				
71	Упражнения для мышц ног. Эстафеты.	1ч				
72	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Эстафеты.	1ч				
73	Коррекционные упражнения. Повторение	1ч				
74	Упражнения с мячами в парах.	1ч				

	Подвижные игры.					
75	Упражнения с мячами в парах. Подвижные игры.	1ч				
76	Ознакомление с ведением баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1ч				
77	Ознакомление с ведением баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1ч				
78	Броски и ловля мяча. Подвижные игры.	1ч				
79	Броски и ловля мяча. Подвижные игры.	1ч				
80	Ведение мяча на месте с броском партнеру. Упражнения на внимание.	1ч				
81	Ведение мяча на месте с броском партнеру. Упражнения на внимание.	1ч				
82	Строевые упражнения. ОРУ на скамейке. Игра на внимание.	1ч				П.Г. доп. отдых
83	Перешагивание через высокие препятствия. Подвижные игры.	1ч				
84	Развитие общей выносливости, ловкости. Игры – эстафеты с мячом.	1ч				
85	Развитие общей выносливости, ловкости. Игры – эстафеты с мячом.	1ч				
86	Преодоление полосы препятствий. Дыхательные упражнения.	1ч				
87	Строевые упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1ч				
88	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.	1ч				
89	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры на развитие ловкости.	1ч				
90	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры на развитие силы.	1ч				
91	Ходьба змейкой. Медленный бег. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
92	Медленный бег. Подвижные игры. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1ч				П.Г. доп. отдых

93	Коррекционные упражнения. Повторение	1ч				
94	Коррекционные упражнения. Повторение	1ч				
95	Перешагивание через препятствия. Подвижные игры.	1ч				
96	Ходьба с сохранением правильной осанки. Эстафеты с мячами.	1ч				
97	Беговые упражнения. Коррекционные упражнения.	1ч				
98	Беговые упражнения. Эстафета с мячами. Дыхательные упражнения.	1ч				П.Г. доп. отдых
99	Беговые упражнения. Эстафета с мячами. Дыхательные упражнения.	1ч				
100	Челночный бег. Эстафеты.	1ч				
101	Ходьба, медленный бег. Игры – эстафеты с мячом.	1ч				
102	Ходьба, медленный бег. Игры – эстафеты с мячом.	1ч				