

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024

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

Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
для 7 «Б» класса,  
на 2024-2025 учебный год.

Учитель: Лебедев К.А.

## **Пояснительная записка**

Физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере у обучающихся с нарушениями интеллекта страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие, мышечная слабость, отставание в росте. Это требует от учителя серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

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.

### **Цель:**

Обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, коррекция недостатков психофизического развития, формирование навыков жизнедеятельности, активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:**

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;

- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности организма;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

**Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся**

<b>Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся</b>	<b>Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания</b>
<p>1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;</li> <li>– знакомство с государственной символикой;</li> <li>– знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним;</li> <li>– формирование правил поведения в классе, школе, дома;</li> <li>– формирование отрицательного отношении к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;</li> <li>– формирование уважительного отношения к своей стране, гордость за её достижения и успехи;</li> <li>– формирование уважительного отношения к родному языку;</li> <li>– знакомство с традиционными ценностями многонационального российского общества.</li> </ul>
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p> <p>Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование представлений о дружбе и друзьях;</li> <li>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li> <li>– формирование уважительного отношения к людям разных профессий;</li> <li>– формирование адекватных способов выражения эмоций и чувств;</li> <li>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li> <li>– стремление к критическому мышлению;</li> <li>– развитие уверенности в себе и своих силах;</li> <li>– закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета;</li> <li>– вежливое, доброжелательное отношение к другим</li> </ul>

	участникам.
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.</p> <p>Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремленность; настойчивость в достижении целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках;</li> <li>– развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор;</li> <li>– проявлять любознательность; умение проявлять дисциплинированность, последовательность, настойчивость и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;</li> <li>– развитие потребности и способности выражать себя в доступных видах творчества (проекты);</li> <li>– развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы;</li> <li>– развитие самостоятельности;</li> <li>– развитие уверенности в себе и своих силах.</li> </ul>
<p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.</p> <p>Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;</li> <li>– развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;</li> <li>– стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;</li> <li>– формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении;</li> <li>– понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека;</li> <li>– стремление к активному образу жизни;</li> <li>– формирование положительного отношения к спорту.</li> </ul>
<p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).</p> <p>Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание активной роли человека в природе;</li> <li>– осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.</li> </ul>
<p>6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)</p> <p>Ценности: красота; гармония; духовный</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей;</li> <li>– стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности;</li> <li>– стремление к опрятному внешнему виду;</li> <li>– формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.</li> </ul>

**Программа по физической культуре составлена на основании:**

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол № 5;
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) на 2024 – 2025 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Велосипедная подготовка» и «Туризм», вследствие особенностей психофизического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

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.

**Средства, используемые для реализации программы:**

- физические упражнения;
- спортивная игра и коррекционно-подвижные игры, эстафеты;
- занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- наглядные средства обучения: показ.

**Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:**

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование.
- 

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;
- самостоятельная работа.

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
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, энциклопедические и словарно-справочные материалы. 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:

- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и т.п.

## Содержание учебного предмета

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 7 класса представлены в таблице.

### Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 60 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица

### Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	171-190	146-170	135-145	151-170	126-150	120-125
Бег 60 м (сек.)	9,4-9,0	9,7-9,5	9,8 и больше	11,9-11,3	12,5-12,0	12,6 и больше
Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	5	4	2	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	35-40	25-30	18-20	22-25	18-20	15-12

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

Оценка по предмету «Физическое воспитание» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качеством) и результатом, строго индивидуально.

### Раздел «Основы знаний»:

В раздел «Основы знаний» включено значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры

в спортивном зале, на улице. Двигательный режим школьника. Названия спортивного инвентаря. Спортивная терминология.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед. Следует использовать знания по охране здоровья, полученные учащимися на других уроках.

#### **Раздел «Легкая атлетика»:**

1. Ходьба: продолжительная ходьба в различном темпе. Спортивная ходьба.

2. Бег: медленный бег до 4-5 минут, до 8-10 минут. Совершенствование техники беговых упражнений (забрасывание голени назад, с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками, ускорения до 50 м). Совершенствование техники бега с высокого старта, техники согласования работы рук и ног во время бега. Техника стартового разгона, переходящего в спокойный бег. Эстафетный бег, встречная эстафета. Повторный бег с ускорениями на отрезках до 50 м. Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 2000 метров. Многоскоки. Челночный бег.

3. Прыжки: запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см (для обучения разбегу и толчку). Прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, в приседе и с продвижением вперед. Прыжок в высоту с места толчком двух ног, доставая подвешенный предмет или баскетбольное кольцо. Совершенствование прыжка в длину с места. Изучение техники работы рук и ног во время полета.

4. Метания: метание малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча в цель. Метание теннисного мяча с места левой и правой рукой в горизонтальную цель и на дальность. Техника подбора разбега для метания теннисного мяча с укороченного и полного разбега.

#### ***Предполагаемые результаты освоения программы***

*Уметь:* ходить, бегать в различном темпе и с различными положениями рук. Бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание. Выполнять стартовый разгон, переходящий в спокойный бег. Выполнять ускорение на отрезках от 20-30 м. Правильно приземляться при прыжках в длину. Выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги» с укороченного и полного разбега. Метать с укороченного и полного разбега теннисный мяч на дальность, метать мяч с места в цель.

#### **Раздел «Спортивные и подвижные игры»:**

1. Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревоочный круг», «Часовые и разведчики», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу».

2. Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

3. Подвижные игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, метания: «Совушка», «Бездомный заяц», «Меткий стрелок», «С кочки на кочку», «Пятнашки с мячом», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Эстафета с обручами», «Веревоочка под ногами», «День и ночь», «Рыбаки и рыбки», «Мяч в середину», «Передал садись», «Снайперы», «Караси и щуки», «Прыжки по полосам», эстафеты с бегом и прыжками.



4. Футбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника по прямой правой, левой ногой и техники остановки мяча подошвой, грудью. Техника удара по мячу прямым и внутренним подъемом правой, левой ногой. Техника удара по мячу с передачи. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

***Предполагаемые результаты освоения программы***

*Уметь:* выполнять ведение футбольного мяча правой, левой ногой, выполнять удары по мячу правой, левой ногой, головой. Выполнять остановку мяча подошвой, грудью. Выполнять удары по воротам. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Играть в пас. Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры в футбол.

5. Баскетбол: совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек. Совершенствование техники ловли и передачи мяча; бросков мяча (без сопротивления и с сопротивлением защитника). Техника защитных действий (игрока без мяча и мячом), выравнивание, выбивание, перехват, накрывание. Техника перемещений, владения мячом.

***Предполагаемые результаты освоения программы***

*Уметь:* правильно принимать стойку баскетболиста; передвигаться, выполнять остановку, поворот на площадке. Выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Строго выполнять правила игры, концентрировать внимание во время игры.

6. Пионербол: История возникновения в России. Правила по технике безопасности. Выполнение упражнений на меткость попадания в заданную точку. Базовые элементы технической подготовки. Понятия об ударах и бросках и техника их выполнения по элементам. Понятие тактики в пионерболе. Роль и значение тактической подготовки. Выполнение базовых элементов тактической подготовки. Учебно-тренировочные игры.

***Предполагаемые результаты освоения программы***

*Уметь:* перемещаться на площадке. Выполнять базовые элементы техники владения мячом. Выполнять правила игры.

**Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»:**

***Построения, перестроения***

Совершенствование техники выполнения строевых команд. Совершенствование техники выполнения поворотов на месте и в движении, по команде учителя: «направо», «налево», «кругом». Понятия «фланг», «интервал», «дистанция». Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три, четыре), из шеренги в колонну, размыкание приставными шагами от середины вправо, влево на вытянутые руки. Понятие об изменении скорости движения по команде учителя: «Чаще шаг!», «Реже шаг!», ходьба противходом; ходьба по диагонали, «змейкой». Понятие о предварительной и исполнительной командах.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения***

1. Основные положения и движения: головы, рук, туловища, ног: асимметричные движения рук. Фиксированное положение головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. Выпады правой, левой ногой вперед, назад, вправо, влево.

Переход из упора присев в упор лежа. Наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой. Отведение ноги назад с одновременным подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Упражнения в парах: стоя спиной друг к другу, руки в стороны, наклоны вправо, влево, руки вверх шаг правый вперед – прогнуться назад.

2. Упражнения на дыхания: тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега, с различными положениями рук). Коррекция дыхания при переноске груза, при выполнении упражнений с преодолением сопротивления партнера.

3. Упражнения в расслаблении мышц: рациональная смена напряжения и расслабления мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера.

4. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: поочередные однонаправленные движения рук. Поочередные разнонаправленные движения рук. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука вперед – левая в сторону; правая нога назад на носок – левая на месте. Поочередные одновременные движения рук и ног. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

#### *Упражнения с предметами*

1. С гимнастической палкой: выполнение положений с палкой: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», палку за голову, палку влево, палку вправо. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, за спину, вправо, влево.

2. С обручем: наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево с обручем в руках и повороты туловища налево, направо с различными положениями обруча. Приседания с обручем перед грудью, над головой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, вращение обруча в движении при ходьбе. Ходьба внутри обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Прыжки внутри обруча, прыжки влево, вправо, вперед, назад.

3. С малым мячом: переключивание мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча одной, двумя руками. Разбрасывание и сбор мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его поочередно правой, левой рукой после поворота кругом. Бросок поочередно мяча в пол, вверх, в стену и ловля его. Броски мяча в горизонтальную цель.

4. Лазание, перелезание: лазанье вверх, вниз по гимнастической стенке с чередованием различных способов, лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, флажок, гимнастическая палка). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), а для девочек – спиной и боком к гимнастической стенке.

5. Равновесие: ходьба на носках приставным шагом по гимнастической скамейке правым, левым боком с различными положениями рук, с предметами (мячом в руках, бросанием и ловлей мяча).

6. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: ходьба, бег до различных ориентиров, повороты направо, налево, кругом без контроля зрения. Прыжки в длину с места, в высоту до определенного

ориентира. Метание мяча в цель, на дальность. Броски мяча в баскетбольный щит и кольцо. Игра в круговую лапту.

7. Со скакалкой: скакалка сложена в двое, вчетверо, стоя, сидя наклоны вперед, вправо, влево, повороты туловища вправо, влево, растягивание скакалки руками. Скакалка за спиной, наклон вперед, отпустить скакалку до середины голени. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух и одной ноге, прыжки в полуприседе и в полном приседе.

8. Упражнения с набивными мячами: броски мяча от груди, из-за головы, в парах, тройках двумя руками стоя, сидя на месте и в передвижении приставными шагами правым и левым боком; подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом. Броски мяча с низу двумя руками на дальность; броски мяча снизу двумя руками и одной рукой в цель, расположенную на полу.

#### ***Предполагаемые результаты освоения программы***

*Уметь:* строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении. Выполнять строевые команды. Сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками, передавать и переносить предметы. Выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения в определенном ритме. Не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки. Уметь согласовывать движения рук и ног во время лазания по гимнастической стенке. Перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия.

#### **Раздел «Лыжная подготовка».**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение лыжных ходов. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### ***Предполагаемые результаты освоения программы.***

Овладение теоретическими знаниями о лыжной подготовке. Знать одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь, правильное выполнения приемов передвижения на лыжах.

#### **Раздел «Конькобежная подготовка».**

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Упражнения в зале: снятие и одевание коньков; приседание; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду. Скольжение, торможение, повороты.

#### ***Предполагаемые результаты освоения программы.***

Овладение теоретическими знаниями о конькобежной подготовке. Знать правила катания на коньках, основные технические приемы: скольжение, торможение, повороты.

## **Планируемые результаты освоения программы**

*Личностными результатами* изучения курса в 7 классе являются формирование следующих умений:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

### ***Минимальный уровень:***

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### ***Достаточный уровень:***

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя).

#### **Базовые учебные действия.**

**Регулятивные:**

- принятие и сохранение целей и задач решения типовых учебных и практических задач;
- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватное оценивание собственного поведения и поведения окружающих.

**Коммуникативные:**

- использование разных источников и средств получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.
- поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия.

**Познавательные:**

- использование логических действий (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использование в жизни и деятельности некоторых межпредметных знаний, отражающих доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Личностные:**

- воспитание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей.
- осознание себя как ученика, заинтересованного участием в учебном процессе.
- активное включение в общепользную социальную деятельность.

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1 ч			Соблюдают правила безопасности на уроках легкой атлетики. Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
2	Продолжительная ходьба в различном темпе. Спортивная ходьба.	1 ч			Осваивают упражнения на дыхание	Текущий
3	Легкая атлетика. Медленный бег до 4-5 минут.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники беговых упражнений.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
5	Легкая атлетика. Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 2000 м.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
6	Легкая атлетика. Прыжки на месте.	1 ч			Осваивают прыжки в длину с места и с разбега.	Текущий
7	Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивают прыжки в длину с места и с разбега.	Текущий
8	Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивают прыжки в длину с места и с разбега.	Текущий
9	Прыжки в длину с разбега.	1 ч			Осваивают прыжки в длину с места и с разбега.	Текущий
10	Повторение.	1 ч			Повторяют ранее изученный материал	Текущий
11	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1 ч			Осваивают метание малого мяча.	Текущий
12	Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч			Развивают скоростно-силовые качества.	Текущий

13	Метание малого мяча в цель.	1 ч			Осваивают метание малого мяча.	Текущий
14	Кроссовая подготовка. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
15	Кроссовая подготовка. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
16	Бег с высокого старта до 50 метров.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
17	Совершенствование бега с ускорением на отрезках от 20 до 30 метров.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
18	Совершенствование метания малого мяча с разбега.	1 ч			Осваивают метание малого мяча.	Текущий
19	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1 ч			Совершенствуют прыжок в длину с разбега.	Текущий
20	ОРУ с гимнастическими палками.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
21	Комплекс упражнений со скакалкой.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
22	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
23	Комплекс упражнений с набивными мячами. Эстафеты.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
24	Эстафеты. Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.	1 ч			Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают упражнения для развития гибкости	Текущий



25	Футбол. Техника безопасности. Ведение мяча.	1 ч			Осваивают ведение мяча.	Текущий
26	Элементы футбола. Ведение мяча.	1 ч			Осваивают ведение мяча.	Текущий
27	Развитие скоростно-силовых качеств футболиста.	1 ч			Развивают скоростно-силовые качества футболиста.	Текущий
28	Элементы футбола. Передача и остановка мяча.	1 ч			Осваивают передачу мяча.	Текущий
29	Развитие скоростно-силовых качеств футболиста.	1 ч			Развивают скоростно-силовые качества футболиста.	Текущий
30	Элементы футбола. Ведение, передача, прием мяча.	1 ч			Осваивают передачу мяча.	Текущий
31	Удары по воротам. Развитие скоростно-силовых качеств футболиста.	1 ч			Знают правила игры в футбол.	Текущий
32	Контрольная игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1 ч			Знают правила игры в футбол.	Зачет
33	Строевые упражнения. Полоса препятствий.	1 ч			Осваивают строевые упражнения	Текущий
34	Строевые упражнения. Полоса препятствий.	1 ч			Осваивают строевые упражнения	Текущий
35	Упражнения на гимнастической скамейке.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
36	Упражнения на гимнастической стенке.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
37	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают теорию лыжной подготовки	Текущий
38	Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают упражнения на лыжах	Текущий
39	Лыжная подготовка: техника спусков и торможений, подъем в гору. Подвижные	1 ч			Осваивают упражнения на лыжах	Текущий

	игры на свежем воздухе.					
40	Предупреждение травм и обморожений. Виды лыжных ходов. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают упражнения на лыжах	Текущий
41	Конькобежная подготовка: теоретические сведения. Одежда и обувь. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают упражнения на коньках	Текущий
42	Конькобежная подготовка: скольжение, торможение, повороты. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивают упражнения на коньках	Текущий
43	Упражнения с гимнастическими палками.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
44	Упражнения с набивными мячами.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
45	Упражнения на формирование правильной осанки.	1 ч			Формируют правильную осанку.	Текущий
46	Упражнения с обручами.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
47	Упражнения с обручами.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
48	Баскетбол. Ведение мяча.	1 ч			Развивают координационные способности	Текущий
49	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1 ч			Знают правила игры в баскетбол.	Текущий
50	Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1 ч			Знают правила игры в баскетбол.	Текущий
51	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1 ч			Знают правила игры в баскетбол.	Текущий
52	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1 ч			Знают правила игры в баскетбол.	Текущий
53	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1 ч			Знают правила игры в баскетбол.	Текущий

54	Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1 ч			Знают правила игры в баскетбол.	Текущий
55	Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу.	1 ч			Знают правила игры в баскетбол.	Текущий
56	Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1 ч			Знают правила игры в баскетбол.	Текущий
57	Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от груди.	1 ч			Знают правила игры в баскетбол.	Текущий
58	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1 ч			Знают правила игры в баскетбол.	Зачет
59	Пионербол. История возникновения и развития пионербола в России. Правила техники безопасности.	1 ч			Знают правила игры в пионербол.	Текущий
60	Пионербол. Выполнение упражнений на точность попадания в заданный сектор.	1 ч			Знают правила игры в пионербол.	Текущий
61	Пионербол. Выполнение упражнений на точность попадания в заданный сектор.	1 ч			Знают правила игры в пионербол.	Текущий
62	Пионербол. Подача мяча.	1 ч			Знают правила игры в пионербол.	Текущий
63	Пионербол. Расстановка игроков и правила подачи.	1 ч			Знают правила игры в пионербол.	Текущий
64	Пионербол. Расстановка игроков и правила подачи..	1 ч			Знают правила игры в пионербол.	Текущий
65	Бег 30 метров с высокого старта.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
66	Бег 60 метров с высокого старта.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
67	Метание малого мяча на дальность	1 ч			Осваивают метание малого мяча.	Текущий
68	Прыжки в длину с места и с разбега.	1 ч			Осваивают прыжки в длину с места и	Текущий

					с разбѣра.	
--	--	--	--	--	------------	--