

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

---

«Рассмотрена»  
На Педагогическом совете  
протокол № 8 от «11» июня 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 7 класс  
для обучающихся по адаптированной основной  
образовательной программе образования, обучающихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

2021 – 2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2015 год; учебного плана МОУ «СОШ в п. Михайлово», созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Данная программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью. Материал в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности умственно отсталых детей: они учатся анализировать, сравнивать изучаемые объекты, понимать причинно-следственные зависимости.

По авторской программе В. И. Лях на изучение учебного предмета «Физическая культура» отведено 105 часов. Рабочая программа разработана в полном соответствии с данной программой на 105 часов (3 часа в неделю), в том числе внутрипредметные модули: «Плавание» (12 ч.), «ГТО в школе» (10ч).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

№ п/п	Раздел (тема)	Результаты освоения
1.	Легкая атлетика	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
2.	Модуль «ГТО в школе»	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге, в метании и прыжках (в высоту и длину).
3.	Футбол	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. В пределах доступного обучающиеся должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.
4.	Волейбол	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. В пределах доступного обучающиеся должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами.

5.	Баскетбол	Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. В пределах доступного обучающиеся должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.
6.	Гимнастика с основами акробатики	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений, выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).
7.	Модуль «Плавание»	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Личностные. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Познавательные: знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры в бассейне во время плавания.
8.	Теоретическая подготовка	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Основы знаний о физической культуре.** Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

**Гимнастика с основами акробатики.** *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Баскетбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении по прямой, «змейкой»; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча по прямой, «змейкой»; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

## Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Общее количество часов	Вид контроля в зависимости от специфики предмета			
			Контрольные нормативы			
			вводный	тематический	полугодовой	годовой
1.	Знания о физической культуре	в течение всего учебного года				
2.	Легкая атлетика	22	1	1		
3.	Гимнастика с основами акробатики	14		1		
5.	Баскетбол	20		1		
6.	Волейбол	20		1	1	
7.	Футбол	23		1		1
8.	Модуль «Плавание»	12		1		
9	Модуль «ГТО в школе»	10				
	<b>Всего часов</b>	<b>105</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>