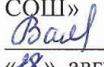


**«Рассмотрено»**

Руководитель ШМО  
 А.Ф.Хисамутдинова  
Протокол №1  
от «18» августа 2023 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УР  
МБОУ «Большеелгинская  
СОШ»  
 Э.Р.Валеева  
«18» августа 2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ  
«Большеелгинская СОШ»  
 Г. М. Миннигалеева  
Приказ № 59 о/д  
от «18» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**по ФАООП( вариант 1) для 7 класса**  
**МБОУ «Большеелгинская средняя**  
**общеобразовательная школа»**

**Составил: учитель физической культуры**  
**первой квалификационной категории Фаттахов С.С.**

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «18» августа 2023 г.

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
  - Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 №68-ЗРТ «Об образовании»;
  - Приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
  - Адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан (введена в действие приказом № 73 от 29.08.2019);
  - Примерные программы по учебным предметам. учебника для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений под. ред. М.Я.Виленского –М: просвещение2013 239 с
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями);
- Учебный план МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2022-2023 учебный год, утвержденный приказом № 72 о/д от 29.08.2022 года;
- Годовой календарный учебный график МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2022-2023 учебный год, утвержденный приказом № 73 о/д от 29.08.2022 года.

и на основе авторской программы по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-11 классы //.- М.: Просвещение. 2012г.

и учебника для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений под. ред. М.Я.Виленского –М: просвещение2013 239 с

Письмо МО РФ № ИК-1494/19 от 18.10.10. 22 «О введении третьего часа ФК».

Рабочая программа согласно учебному плану школы рассчитана на 105 часов в год/  
3 часа в неделю.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I<sup>1</sup>) и I—IV классов.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии

личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;  
— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5-9 класс

#### Физическая культура

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.  
Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### *Гимнастика*

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### *Легкая атлетика*

#### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### *Лыжная и конькобежная подготовки*

#### *Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

#### *Конькобежная подготовка*

#### **Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### *Подвижные игры*

### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### **Спортивные игры**

#### *Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### *Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### *Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

#### *Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

№ п\п	Наименование раздела	Класс	Количество часов				
			5	6	7	8	9
1	Гимнастика			12	12		
2	Легкая атлетика			14	14		
3	Лыжная подготовка			12	12		
4	Игры			30	30		
	<b>Всего</b>			<b>68</b>	<b>68</b>		

### **Тематическое планирование, 6 класс**

№ п\п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
<b>Легкая атлетика (6ч.)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	02.09	
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	07.09	
3	Бег на результат 60м.	1	09.09	
4	Прыжки в длину с разбега.	1	14.09	

5	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	16.09	
6	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места.	1	21.09	
7	Метание мяча весом 150 г на дальность.	1	23.09	
8	Челночный бег. Прыжки.	1	28.09	
<b>Игры (7ч.)</b>				
9	Штрафные броски. Передачи мяча.	1	30.09	
10	Баскетбол. Штрафные броски.	1	05.10	
11	Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Режим дня.	1	07.10	
12	Баскетбол. Ведение мяча с изменением.	1	12.10	
13	Влияние вредных привычек на здоровье. Игра.	1	14.10	
14	Передача мяча в парах и тройках. Остановка.	1	19.10	
15	Влияние вредных привычек на здоровье. Игра.	1	21.10	
<b>Гимнастика (12ч.)</b>				
16	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	26.10	
17	Строевые упражнения. Упражнение на осанку.	1	09.11	
18	Выполнение команд. «Пол-оборота, направо», «Пол-оборота, Налево».	1	11.11	
19	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами (мальчики). С обручами (девочки).	1	16.11	
20	Акробатические упражнения, (мал) кувырок вперед в стойку на лопатках, (дев) кувырок назад в полушпагат.	1	18.11	
21	Акробатика. Танцевальные упражнения.	1	23.11	
22	Упражнения на осанку. Акробатика.	1	25.11	
23	Влияние вредных привычек на здоровье. Игра.	1	30.11	
24	Упражнение в равновесии. Упражнение на осанку.	1	02.12	
25	Упражнение на осанку. Лазание по канату.	1	07.12	
26	Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1	09.12	
27	Опорный прыжок. Упражнение на гимнастической стенке.	1	14.12	
28	Опорный прыжок через козла (ноги врозь) девочки.	1	16.12	
29	Упражнение на равновесие. Танцевальные упражнения	1	21.12	
<b>Игры (3ч.)</b>				
30-31	Волейбол. Передача мяча. Прием мяча.	2	23.12 28.12	
32	Волейбол. Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1	11.01	
<b>Лыжная подготовка (12ч.)</b>				
33	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка.	1	29.12	
34	Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант).	1	12.01	
35	Подъем в гору скользящим шагом. Повороты на месте.	1	13.01	
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	19.01	

37	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	20.01	
38	Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы со склонов.	1	26.01	
39	Обмораживание. Предупреждение переохлаждения.	1	27.01	
40	Подъем на склон. Передвижение в медленном темпе.	1	02.02	
41	Влияние ходьбы на здоровье человека. Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1	03.02	
42	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	09.02	
43	Преодоление на лыжах 2 км. Эстафеты.	1	10.02	
44	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1	16.02	
<b>Игры (18ч.)</b>				
45	Слагаемые здорового образа жизни.	1	17.02	
46	Волейбол. Верхняя прямая подача. Передача мяча.	1	23.02	
47	Волейбол. Нижняя прямая подача. Прием мяча.	1	24.02	
48	Двухсторонняя игра волейбол.	1	01.03	
49	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	02.03	
50	Первая помощь при травмах. Игра «Мяч в воздухе».	1	08.03	
51	Спортивные игры. Правила игры.	1	09.03	
52	Волейбол. Верхняя передача мяча.	1	15.03	
53	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. Игра.	1	16.03	
54	Метание мяча. Прыжки.	1	22.03	
55	Баскетбол. Штрафной бросок. Передача мяча, ловля.	1	05.04	
56	Первая помощь при травмах. Игра.	1	06.04	
57	Волейбол. Передача мяча. подача мяча.	1	12.04	
58	Первая помощь при травмах.	1	13.04	
59	Волейбол. Передача мяча, подача мяча.	1	19.04	
60	Двухсторонняя игра волейбол.	1	20.04	
61	Метание мяча.	1	26.04	
62	Профилактика заболеваний укрепление здоровья. Игра.		27.04	
<b>Бадминтон (2 ч)</b>				
63	Прием валанги	1	03.05	
64	Игра бадминтон	1	04.05	
<b>Легкая атлетика (6ч.)</b>				
65	Техника безопасности на уроках легкая атлетика.	1	10.05	
66	Развитие координационных способностей.	1	11.05	
67	Кроссовый бег. Бег 60м. Эстафетный бег.	1	17.05	
68	Ходьба спортивная. Эстафетный бег	1	18.05	
69	Прыжки в длину, высоту. Длительный бег.	1	24.05	
70		1	25.05	

№ п\п	Наименование раздела и тем	Количество часов
<b>Легкая атлетика (15ч.)</b>		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт от 30 до 40м.	1
3		1

4	Скоростной бег до 70 м.	1
5		1
6	Прыжки в длину с места.	1
7		1
8		1
9		1
10	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1на1м).	1
11		1
12	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.	1
13	Низкий старт. Финиширование.	1
14	Спринтерский бег. Ходьба с изменением направления.	1
15		1
<b>Игры (9ч.)</b>		
16		1
17		1
18		1
19-20		2
21		1
22-23		2
24		1
<b>Гимнастика (20ч.)</b>		
25		1
26		1
27		1
28		1
29		1
30		1
31		1
32		1
33	Висы и упоры. Упражнение на гимнастической стенке.	1
34	Влияние вредных привычек на здоровье.	1
35		1
36	Особенности урочных и внеурочных мероприятий.	1
37		1
38		1
39	Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра.	1
40		1
41		1
42	Опорный прыжок через козла (согнув ноги) мальчики.	1
43		1
44		1
<b>Игры (4ч.)</b>		
45-46		2
47		1
48	Двигательный режим. Передача мяча. Игра.	1
<b>Лыжная подготовка (20ч.)</b>		
49		1
50		1

51		1
52		1
53		1
54		1
55		1
56		1
57		1
58		1
59-60		2
61		1
62		1
63	Слагаемые здорового образа жизни. Игра.	1
64		1
65		1
66	Преодоление на лыжах 3 км. Эстафеты.	1
67	Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. Игра.	1
68		1
<b>Игры (10ч.)</b>		
69		1
70		1
71		1
72		1
73		1
74		1
75-77		3
78		1
<b>Легкая атлетика (6ч.)</b>		
<b>Игры (10ч.)</b>		
85		1
86		1
87		1
88		1
89-90		2
91		1
92-93		2
94		1
<b>Легкая атлетика (8ч.)</b>		
79		1
80		1
81-82		2
83		1
84		1

