

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нармонская средняя общеобразовательная школа»
Тетюшского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено и принято на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «26» августа 2024г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Нармонская СОШ »
ТМР РТ _____ /Садыкова Т.Г./
Приказ №86 о\д от «26» августа 2024г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1667E58CE220DC3EE9E7403BC6FE32CF
Владелец: Садыкова Талия Гашигулловна
Действителен с 24.06.2024 до 17.09.2025

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7 класса

Автор - составитель:
Королёва Елена Анатольевна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» в 7 классе ВКОУ VIII вида составлена в соответствии с программой В.В. Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы. В 2-х сборниках. Сборник 1. М., «Владос», 2011). Данная программа предназначена для надомного обучения.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
обучение основам базовых видов двигательных действий;
дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
содействие развитию психических процессов.

Нормативные документы:

Рабочая программа по письму и развитию речи для 7 класса создана в соответствии:

- *Концепция модернизации Российского образования;
- *Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- *Концепция содержания непрерывного образования
- *Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- *Образовательная программа школы;
- *Положение о Рабочей программе;
- *Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Количество часов на изучение предметов сокращено, в связи с состоянием здоровья учащегося.

С учетом годового календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год рабочая программа по физической культуре рассчитана на **18 ч** в год

В неделю – **0,5 час**

Место и роль предмета в Федеральном базисном учебном плане:

Федеральный базисный учебный план на обучение физической культуры (согласно БУП специальных коррекционных образовательных учреждений 8 вида) отводит 0,5 час в неделю в течение года.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять **внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются **на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:
образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки; образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются **методы физического воспитания:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Формы обучения:

- индивидуальное обучение

Виды контроля:

- собеседование

Планируемый уровень подготовки выпускников на конец года

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма

Рабочая программа ориентирована на учебник: Учебник по физической культуре для 7 класса ВКОУ VIII вида авторы В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой. Москва «Просвещение», 2008 год.

Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Программа состоит из двух разделов: **теоретической части «Основы знаний о физической культуре»** и **практической части «Двигательные умения, навыки и способности»**. Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Гимнастика и акробатика (6 часов).

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с малыми мячами;
- с мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание

- равновесие;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (7 часов).

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин;

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега.

Метание. Метание мяча. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с разбега.

Подвижные и спортивные игры).

Волейбол (2 часов). Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте, Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол (1 час) Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения :

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, акробатикой, равновесием;

- с элементами пионербола и волейбола;

- игры на снегу, льду.

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
2	Легкоатлетические упражнения.	7
3	Гимнастика с элементами акробатики.	6
4	Подвижные и спортивные игры	5
	Всего часов	18

Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
 влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
 понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
 приемы закаливания во все времена года;
 упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
 основы выполнения гимнастических упражнений;
 упражнения для развития физических качеств;
 значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
 цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
 требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
 историю возникновения игры волейбол;
 легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

Литература и средства обучения

Учебник по физической культуре для 7 класса СКОУ VIII вида авторы В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой. Москва «Просвещение», 2008 год.

М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др.

Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.

Рабочая программа по физической культуре

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

П.А.Киселев. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001

Календарно-тематическое планирование
(18 часов)

№ п/п	Название разделов и тем	Ко-во часов	Виды и формы контроля	Используемый ресурс (ИОР, ИКТ и др.)
-------	-------------------------	-------------	-----------------------	--------------------------------------

1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба в различном темпе с измерением ширины и частота шага.	1	индивидуальное обучение	Учебник по физической культуре для 7 класса СКОУ VIII вида авторы В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой. Москва «Просвещение», 2008 год.
2	Ходьба с остановками для выполнения задания.	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. ОРУ в движении.	
3	Бег на 60м- 3 раза	1	Развитие выносливости	
4	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1	Развитие координационных способностей	
5	Метание мяча на дальность с места	1	Техника выполнения, метания малого мяча	
6	Строевые упражнения	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Лазание по канату в 2-3 приема Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	
7	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя	
8	Акробатика	1	Акробатические элементы 2-3. Развитие координационных способностей.	
9	Акробатика	1	Мост из положения лёжа с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей.	
10	Упражнения с гимнастическими палками	1	Развитие координационных способностей.	
11	Бег, прыжки	1	Бег без учета времени	
12	Метание мяча в цель	1	Развитие меткости	
13	Упражнения с мячом	1	Развитие координационных способностей.	
14	Баскетбол. Ведение мяча в баскетболе,	1	Правила техники	

	передача мяча, броски в кольцо, перехват мяча.		безопасности в баскетболе	
15	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Оценка техники Броска мяча в кольцо	
16	Волейбол. Правила игры. Передача мяча в волейболе.	1	Оценка техники передачи мяча	
18	Игра «Мяч капитану»	2		

Лист согласования к документу № 6789990 от 17.09.2024
Инициатор согласования: Садыкова Т.Г. Директор
Согласование инициировано: 17.09.2024 12:58

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Садыкова Т.Г.		 Подписано 17.09.2024 - 12:58	-