

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17 имени А.Н. Быкова»
(МАОУ СОШ №17 имени А.Н. Быкова)

ПРИЛОЖЕНИЕ №2
к адаптированной основной образовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
от 30.08.2016 г. №121,
в редакции приказа ОО
№ 84 от «12» августа 2024 г

Рабочая программа
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
7 класс

г. Сухой Лог, 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области № 9-д от 23.03.2006 г «Об утверждении Базисного учебного плана общего образования детей с умственной отсталостью», разработана на основе Федерального государственного стандарта ООО, с учетом программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы: в 2 сборниках/Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - Сб.1 Автор программы В.М. Мозговой. Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Для решения коррекционных задач в процессе урока необходимо учитывать дефект каждого ученика, его потенциальные возможности и специфические нарушения. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Цель: создание условий, способствующих развитию личности учащихся с нарушениями интеллекта и усвоению образовательной программы

Задачи:

- > **осуществлять** образование с учетом психофизических особенностей ребенка
- > **развивать** потенциальные возможности учащегося, механизмов обработки информации, которые позволяли бы

адаптироваться в социуме

- > **приобщать** учащихся к социальным нормам и эталонам, принятым в обществе
- > **формировать** коммуникативные качества.

В индивидуальном учебном плане на предмет физической культуры в 7 классе выделяется 0?5 учебный час в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 17 часов.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями) АООП образования должны:

- 1) обеспечивать связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения АООП;
- 2) являться основой для разработки АООП образовательными организациями;
- 3) являться содержательной и критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов и учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися АООП в соответствии с требованиями Стандарта.

Освоение АООП обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) следующих результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Основные задачи реализации содержания. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков

здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. 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. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Требования к результатам освоения индивидуальной адаптированной основной общеобразовательной программы

1. Результаты освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью оцениваются как итоговые достижения на момент завершения образования.

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не проходят итоговой аттестации, но получают свидетельство об обучении по образцу и в порядке, установленном законодательством в сфере образования.

Стандарт устанавливает требования к предметным и личностным результатам обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), освоивших АООП образования.

2. Описание результатов овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП имеет интегративный характер и включает в себя:

- > требования к оценке овладения социальными компетенциями (личностные результаты);
- > требования к оценке степени самостоятельности использования предметных знаний и умений для решения практико-ориентированных задач (предметные результаты).

3. Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.

4. Личностные результаты освоения индивидуальной адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- > осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- > формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- > развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- > овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- > овладение социально бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- > развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- > формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- > развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- > формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- > формирование готовности к самостоятельной жизни.

5. Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

- > первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- > умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- > вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- > умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Цель ОУ: обеспечение соответствия содержания и качества образования в МАОУ «СОШ № 4» актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства.

Цель обучения образовательной области «Физическая культура» - максимально всестороннее развитие ребенка в соответствии с его возможностями.

В соответствии с целью формируются конкретные **учебные и коррекционно-воспитательные задачи:**

- > укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- > формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота и ловкость

и др.;

- > коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- > формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- > воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- > содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по физической культуре для 7 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, коньки, спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры.

В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости,

гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжная подготовка. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Подвижные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Физическое здоровье выпускника с нарушением интеллекта является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание в числе приоритетных задач, создать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход, согласно их заболеваниям, и предлагаются комплексы упражнений.

Планируемый результат: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей и спортивно-рекреационной направленностью.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психологических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
об обучении движениями, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
по терминологии разучиваемых упражнений об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
о физических качествах и общих правилах их тестирования;
об общих и индивидуальных основах личности гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы утренней гимнастики, и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
организовать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Тематическое планирование физической культуры в 7 классе

№	Дата по программе	Дата по факту	Тема урока	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля
1		<i>Начальный контроль.</i>	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Понятие спортивная этика. Самоконтроль и его основные приёмы. <i>Тест: бег 30м, прыжок в длину с места.</i>	Вводный инструктаж на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	ВПФ <i>Уметь пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта</i>	<i>Бег 30 метров.</i> <i>Мальчики:</i> «5» - 4,7: «4» - 5,1: «3» -5,8. <i>Девочки:</i> «5» - 4.9: «4» -5,4: «3» - 6.0
<s		<i>Начальный контроль.</i>	Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. <i>Тест: подтягивание(ю), поднимание туловища за 30 сек (д), бег 6 мин.</i>		<i>Уметь пробежать с максимальной скоростью с низкого старта</i>	<i>Мальчики:</i> «5» - 9.: «4» - 7: «3» -2.
3		<i>Начальный контроль.</i>	Выполнение строевых команд (чёткость и правильность за предыдущие годы). Размыкание в движении на заданный интервал. Выполнение команд ученика при контроле учителя. <i>Тест: бег 1000 метров.</i>	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ).	<i>Уметь пробежать 1000м с максимальной скоростью с низкого старта</i>	<i>Мальчики:</i> «5» - 4.10.: «4» - 4.30: «3» -4.50.
4			Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов, упражнения на осанку	Из положения лёжа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперёд. Стойка поперёк (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.

5			Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, дыхательные упражнения	Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.
6			Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, упражнения в расслаблении мышц	Приёмы расслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.
7			Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах - основные положения движения головы, конечностей, туловища	Переходы из упора лёжа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприсяды с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в положении полуприсяд - вперёд, назад.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.
8			Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, с гимнастическими палками	Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.
9			Прыжки с передвижением вперед - назад, скакалка над головой. Комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль,, наблюдение.

10		Контрольный урок.	<p>- выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях;</p> <p>- круговые движения со скакалкой (скакалка сложенная в двое);</p> <p>- прыжки с передвижением вперед - назад, скакалка над головой.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед. Комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) со скакалками.</p> <p><i>Совершенствование прыжков в длину с разбега с 11-13 шагов. РДК</i></p>	<p>Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.</p> <p><i>Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов</i></p>	<p><i>Мальчики:</i> «5» - 9.0: «4» - 9.8: «3» - 10.5</p> <p><i>Девочки «5» - 9.8: «4» - 10.4: «3» - 10.8</i></p>
12			Ходьба .Ходьба по пересечённой местности 3-4 км.	-ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники. контроль наблюдение.
13			Бег в медленном темпе до 8-12 минут. Игра «Догони».	Бег в медленном темпе до 10- 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания	Коррекция ориентировки в пространстве. координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники. контроль наблюдение.
14			Кроссовый бег	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на скорость 100 м; • Бег на 60 м. - 4 раза за урок; • На 100 м. - 3 раза за урок; • Мальчики 1000 метров, девочки 800. 		
15			Бег на 100 м с различного старта. Эстафета 3по 100 метров.	<p>. Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра на внимание « Угадай». Упражнения на расслабление мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эстафетный бег с этапами до 100м. • Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м); 	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений. общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.

16			Кроссовый бег на 800 метров. (средняя дистанция).	Понятие кроссового бега. Кроссовый бег на средние дистанции (800м.). Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнение на выработку правильного дыхания.	<i>Отслеживать технику бега на длинные дистанции.</i>	<p><i>Мальчики:</i> «5»-:6.10. «4»-6.30, «3»-6.50</p> <p><i>Девочки:</i> «5»-6.35, «4»-6.50, «3»-6.10:</p>
17			<p>Основа прыжка</p> <p>Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра.</p>	<p>Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ на координацию.</p> <p>Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ на координацию.</p>	<p>Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.</p>	<p>Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996224

Владелец Дзюбин Вадим Викторович

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025