Пояснительная записка

Настоящая Программа составлена на основе адаптированной основной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа детализирует и раскрывает содержание АОП, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся, воспитанников средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательнопрограмма для 7 класса составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта и рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 7 класса общеобразовательной организации.

**Срок реализации** настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

**Соответствие адаптированной основной программе:** рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся, воспитанников средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета и развития обучающихся, воспитанников средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, воспитанников, а также их воспитанию.

**Задачи предмета:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся, воспитанников;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение обучающимися, воспитанниками речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

**Основополагающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние дви­гательных функций и координационных способностей, уро­вень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упраж­нениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических при­емов обучения двигательным действиям, развитие физиче­ских качеств, коррекция психомоторных нарушений и фи­зической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием зани­мающихся.

**К психологическим принципам относятся**:

- создание комфортного психологического климата на уроках (по­зитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфор­та), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объ­единение общими интересами, взаимопомощь, взаимопони­мание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его откры­тость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исклю­чение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряже­ния, боли, неудачи, вербальных или невербальных разно­гласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия вни­мания и др.), концентрация внимания обучающихся, воспитанников на по­ложительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрыв­но связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Обучающиеся, воспитанники должны на уроке проявлять больше самостоятельно­сти при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содер­жание уроков, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся, воспитанников.

При прохождении каждого раздела программы необходимо пред­усматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать уп­ражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В средних классах на уроках физической культуры следует систе­матически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибуляр­ная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигатель­ных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональ­ную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произ­вольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, ак­робатика (элементы), легкая атлетика, игры — подвижные и спортивные, общая физическая подготовка, кроссовая подготовка.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы обучающихся, воспитанников с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося, воспитанника.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем фи­зического развития и двигательной активностью обучающихся, воспитанников (ДА).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гид­роцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

**2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся,** **воспитанников по предмету «Физическая культура» в 7 классе.**

**Организационная структура:** основной формой работы по физической культуре в школе является урок.

**Принципы планирования урока физической культуры:**

-постепенное повышение нагрузки и переход к успо­коительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и раз­витию обучающихся.

В работе с обучающимися, воспитанниками с умственной отсталостью применяются специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко при­меняются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов дви­жений. При планировании занятий учитываются возмож­ности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственно­го, речевого, трудового, эстетического и физического вос­питания обучающихся, воспитанников.

Обучающиеся, воспитанники, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**Методы.**

* Метод имитации.
* Методы стимулирования интереса к учёбе.
* Методы поощрения и порицания.
* Методы контроля и самоконтроля.
* Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

**Используются ТСО:** музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

**Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;

- контроль и коррекция знаний и умений;

- комбинированный урок;

- тренировочный;

- игровой;

- нестандартные уроки

Содержание программы.

*Урок физической культуры включает следующие разделы.*

*I. Теоретические основы знаний:*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.*

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 7 классе.

*Основы знаний.*

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.

Что такое двигательный режим.

Самоконтроль и его основные приемы.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Правила без­опасности при выполнении физических упражнений.

*Гимнастика.*

*Строевые упражнения.*

Понятие о строе, шеренге, ряде, ко­лонне, 2-шереножном строе, флангах, дистан­ции.

Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.

Повороты напра­во, налево при ходьбе на месте.

Выполнение ко­манд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!» Ходьба «змей­кой», противоходом.

*Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов:*

*- упражнения на осанку.*

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседа­нии, ноги скрест­но.

Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги пря­мые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

*- дыхательные уп­ражнения.*

Регулирование дыхания при пе­реносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления.

Обучение пра­вильному дыха­нию при выпол­нении упражне­ний скоростно-силового характера.

*- упражнения в рас­слаблении мышц.*

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мыщечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера.

*- основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища.*

Фиксированное положение голо­вы при быстрых сменах и. п.

Раци­ональные положения головы при круговых движе­ниях туловищем с различными по­ложениями рук: сохранение сим­метричного поло­жения головы при выполнении уп­ражнений из упора сидя сзади; проги­бание с поднима­нием ноги; поочередное и одно­временное под­нимание прямых и согнутых ног.

В упоре лежа сги­бание и разгиба­ние рук.

Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.

Выполнение ком­бинаций из разу­ченных ранее дви­жений, с рацио­нальной сменой положения голо­вы.

Сохранение сим­метричного поло­жения головы в основных локо­моторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метани­ях.

Рациональное положение голо­вы в различных фазах челночного бега.

*Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми, на снарядах.*

*С гимнастически­ми палками.*

Уп­ражнения из и. п.: палка на лопат­ках, палку за го­лову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз.

Выпады вперед, влево, вправо с различными по­ложениями пал­ки.

Балансирова­ние палки на ла­дони.

Прыжки с различными по­ложениями пал­ки.

Перебрасывание гимнастичес­кой палки в па­рах.

Выполнить4—6 упражнений с гимнастической палкой.

*Со скакалками.*

Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях).

Глубокие пружинистые приседания.

Натянуть скакалку, стоя на ней.

Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой.

Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

*С набивными мячами* (вес 3кг).

Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги.

Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища.

Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз).

Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног.

Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

Выполнить 6—8 упражнений с набивнымимячами.

*Упражнения на гимнастической скамейке.*

Сгиба­ние и разгибание рук лежа на ска­мейке, наклоны вперед, назад (кон­троль учителя); прыжки через ска­мейку, с напрыгиванием на нее.

*Упражнения на гим­настической стенке.*

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер.

Сгибание и под­нимание ног в висе поочередно и одновременно.

Взмахи ногой вперед-назад, держась ру­ками за рейку на высоте груди, пояса (индивиду­ально).

Взмахи ногой впе­ред, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

*Акробатические уп­ражнения (элементы, связки).*

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; пере­ворот боком — строгий контроль со стороны учи­теля.

*Простые и смешанные висы и упоры.*

Подростки: подъ­ем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая пе­рекладина); пере­движения в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчкомдругой переворо­том в упор на нижнюю жердь.

*Переноска груза и передача предметов.*

Передача набив­ного мяча над го­ловой в колонне.

Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

*Танцевальные упраж­нения.*

Простейшие соче­тания танцеваль­ных шагов, прой­денных в 5 — 6 классах.

Чередо­вание ходьбы на месте с шагом «га­лопом» в сторону в темпе музыки.

*Лазание и перелезание.*

Лазание по кана­ту в два «приема для мальчиков, в три приема для девочек (на ско­рость).

Совер­шенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые де­вочки).

Передви­жение вправо, влево в висе на гимнасти­ческой стенке.

Под­тягивание в висе на гимнастической стенке (на резуль­тат — количество).

Преодоление пре­пятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

*Равновесие.*

Ходьба на носках приставными ша­гами, с поворотом, с различными движениями рук.

Ходьба по гимнас­тической скамейке спиной вперед.

Расхождение вдво­ем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80см).

Бег по коридору ши­риной 10—15см.

Бег по скамейке с раз­личными положе­ниями рук и с мя­чом.

Расхождение вдвоем при встрече переступанием че­рез партнера (высота 60-70см).

Простей­шие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80см).

Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно).

Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быст­рых шага на носках по бревну.

Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в сто-роны). 3—4 шага «галопа» с ле­вой (правой) ноги.

Взмахом левой (правой) ноги по­ворот налево (на­право) на поворот 90° и упер присев на правой (левой) ноге.

Ходьба вы­падами с различ­ными положения­ми рук, наклоном головы и тулови­ща.

Равновесие на левой (правой) ноге.

Соскок впра­во (влево) взма­хом ноги в сторо­ну.

Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

*Опорный прыжок.*

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся).

Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготов­ленных девочек).

Прыжок ноги врозь через козла в ширину с пово­ротом на 1800 (для мальчиков).

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

Построение в ко­лонну по два, соб­людая заданное расстояние (по ориентирам и без них).

Ходьба «змейкой» по ори­ентирам.

Прохож­дение расстояния до 7м от одного ориентира до дру­гого за определенное количество шагов с открыты­ми глазами и вос­произведение пути за столько же ша­гов с закрытыми глазами.

Выполне­ние исходных по­ложений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коле­нях, упор сидя сза­ди (по словесной инструкции).

Ходьба по ориен­тирам в услож­ненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской раз­личных предме­тов и т. д.).

Пры­жок через козла с толчком и при­землением в обоз­наченном месте.

Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

Ходьба в шеренге на опре­деленное расстоя­ние (15-20м).

Сообщить время прохождения дан­ного отрезка.

За­тем предложить пройти это рас­стояние за 10, 15, 20с.

Эстафета по 2—3 команды.

Пе­редача мяча в ше­ренге. Сообщить время.

Передать мяч вдвое медлен­нее. Определить отрезок времени в 5,10,15с (подня­тием руки), отме­тить победителя.

*Легкая атлетика.*

*Ходьба.*

Продолжитель­ная ходьба (20— 30мин) 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 и на время60 м); бег на 40м — 3—6 раз, бег на 60м — 3 раза; бег на 100м — 2 раза за урок.

Медлен­ный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500-1000м.

Бег на 80 м с преодо­лением 3—4 пре­пятствий.

Встреч­ные эстафеты.

*Прыжки.*

Запрыгивания на препятствия вы­сотой 60—80см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыж­ки со скакалкой до 2мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона оттал­кивания — 40см); движение рук и ног в полете.

Пры­жок в высоту с разбега способом «перешагивание »; переход через планку.

*Метание.*

Метание набив­ного мяча весом 2—3кг двумя ру­ками снизу, из-за головы, через го­лову.

Толкание набивного мяча весом 2—3кг с места на даль­ность.

Метание в цель.

Метание ма­лого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбе­га по коридору Юм.

*Общая физическая подготовка.*

Комплексы специальных упражне­ний общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Круговая тренировка.

*Кроссовая подготовка.*

Понятия «физическое качество - выносливость», «высокий старт»;

Бег 500м.

Совершенствование движений рук и ног во время бега на длинные дистанции.

Бег переменный с ходьбой до 1000м.

Учить правильному дыханию во время бега.

Кросс 1000м без учета времени.

Бег в равномерном темпе 1000м без учета времени.

Бег по виражу.

Закрепление техники бега по повороту дорожки.

Совершенствование техники бега на выносливость.

Семенящий бег 2-4 раза.

Повторный бег с ускорением на отрезках 200-400м.

Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (болото,  
ров).

Переменный бег с ходьбой: 1м - бег, 1м - ходьба (развитие  
выносливости), контроль за дыханием.

Контроль за частотой пульса перед бегом и после бега.

Бег 500м, 300м.

Умение проводить самоконтроль частоты пульса.

Увеличение жизненной емкости легких в беге. Бег по виражу.

Старт и финиш в беге на длинные и средние дистанции (быстрый,  
короткий бег).

Чередование ходьбы и бега (ходьба 100м, бег 200м), повторение 2 раза.

Чередование ходьбы и бега (ходьба 100м, бег 200м), повторение 3 раза.

Ходьба 150м, бег 250м (повторение 2 раза).

Ходьба 150м, бег 250м (повторение 3 раза).

Контроль знаний и умений: бег 500м, 300м (девочки) без учета времени.

Анализ подготовки в беге на 800м.

Исправление технических и тактических ошибок в беге.

*Спортивные и под­вижные игры.*

*Волейбол.*

Правила и обя­занности игроков; техника игры в волейбол.

Пре­дупреждение травматизма.

Вер­хняя передача двумя руками мяча, подвешен­ного на тесьме, на месте и после пе­ремещения впе­ред.

Верхняя пе­редача мяча, на­брошенного парт­нером на месте и после перемеще­ния вперед в сто­роны.

Игра «Мяч в воздухе».

Учеб­ная игра в волей­бол

*Баскетбол.*

Основные прави­ла игры в баскет­бол.

Штрафные броски.

Бег с из­менением направ­ления и скорости, с внезапной оста­новкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; по­вороты на месте вперед, назад; вы­рывание и выби­вание мяча; ловля мяча двумя рука­ми в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и игровые упражнения.*

*Коррекционные.*

«Будь внимате­лен»; «Слушай сигнал»; «Не оши­бись»; «Запомни название».

*С элементами общеразвивающих упраж­нений, лазанием, перелезанием, акроба­тикой, равновесием.*

«Кто проходил мимо»; «Стрел­ки»; «У нас на празднике»; «Со­храни позу»; «Кто точнее».

*С бегом на скорость.*

«Кто впереди»; «Узнай кто это был»; «Догони ве­дущего»; Эстафе­ты линейные и по кругу.

*С прыжками в высоту, длину.*

«Нарушил поря­док»; «Недопрыг­нул»; «Запреще­но».

*С метанием мяча на дальность и в цель.*

«В четыре стой­ки»; «Ловкие и меткие».

*С элементами волейбола.*

«Перебросить в круг»; «Сохрани стойку».

*С элементами баскет­бола.*

«Борьба за мяч»; «Борьба в квадра­те»; «Мяч капита­ну».

*Игры на снегу, льду.*

«Сохрани позу»; «Смелые, лов­кие»; «Эстафе­та-сороконожка».