



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛЕОНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
Заседание педагогического  
совета  
МКОУ «Леоновская  
ООШ»  
Протокол № 1  
от «26» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
В.В. Левченко  
от «01» сентября 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 101  
от «01» сентября 2020г.  
Директор  
МКОУ «Леоновская ООШ»  
Е.Н. Черкунова

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающегося 7-а класса  
Ходаковского Сергея  
с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
на 2020-2021 учебный год

*Предметная область «физическая культура»*

Разработала:  
Попова Наталья Олеговна  
Учитель физической культуры

д.Леонова  
2020г.

Данная программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 7-а класса разработана на основе АООП ООО для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) МКОУ «Леоновская ООШ» в соответствии с ФК ГОС ООО

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: — содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям в нашей среде, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; — обучение основам базовых видов двигательных действий; — дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); — формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; — углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах. — воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи

В результате изучения курса Физическая культура 7 класса

Обучающиеся научатся:

в сфере предметных результатов:

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

В сфере метапредметных результатов:

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### В сфере личностных результатов

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Обучающие получают возможность научиться:

в сфере предметных результатов:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;

- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### Календарно-тематическое планирование 7а класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика 24ч		
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21	Прыжки через скакалку	1
22	Прыжки через скакалку	1
23	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с	1

	преодолением препятствий, сопротивления	
24	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
25	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
26	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
27	Упражнения в равновесии	1
28	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
29	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
30	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
31	Повторение перевороту боком(с помощью)	1
32	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
33	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
34	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
35	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
	Спортивные игры. Волейбол 12ч	
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
41	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
42	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
43	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
44	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
45	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
46	Обучение нижней прямой подаче	1
47	Обучение нижней прямой подаче	1
48	Обучение нижней прямой подаче	1
49	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
50	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1

51	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	
	Лыжная подготовка 21ч	
52	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
53	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
59	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60	Торможение «плугом».	1
61	Обучение правильному падению при спуске	1
62	Повторение правильному падению при спуске	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Лыжные эстафеты по кругу	1
69	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70	Прохождение дистанции 2 км	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
	Баскетбол 18ч	
73	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74	Штрафные броски. Учебная игра.	1
75	Штрафные броски. Учебная игра.	1
76	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
77	Остановка шагом. Учебная игра	1
78	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
79	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
80	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
81	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1

82	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
83	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
84	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
85	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
86	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
87	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
88	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
89	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
90	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
Легкая атлетика 15ч		
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94	Подтягивание (м), вис (д).	1
95	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
99	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
100	Прыжки в длину с разбега	1
101	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102	Прыжки в длину с разбега	1
	Всего:	102