

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТРУЖКИНА И.В."**

**(«ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»)**

Утверждена приказом  
муниципального автономного  
образовательного учреждения  
«Лычковская средняя школа имени  
Героя Советского союза Стружкина И.В.»  
от 27.08.2021 № 145

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ДЛЯ 7 КЛАССА**

Составитель  
**Фомина Любовь Николаевна,**  
учитель физической культуры,  
Лычковской средней школы,

**2021 год**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использо-

вание этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Основы знаний о физической культуре**

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

**Строевые упражнения** :Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

### ***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 большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

Прогибание туловища, взмахи ногой.

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### ***Лёгкая атлетика***

***Ходьба:*** Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

***Бег:*** Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м,

бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

**Прыжки:** Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

**Метание:** Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя concentрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Пионербол:** Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

**Баскетбол:** Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолеть на лыжах 1,5 км - девочки, 2 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура» для 7 класса**

**(2 ч в неделю, всего 68 ч)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата проведения урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Домашнее задание</b>
<b>Легкая атлетика – 10 ч.</b>			
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	Повторение правил безопасности на уроках физкультуры
2		Продолжительная ходьба (20-30мин.) в различном темпе.	Комплекса утренней гимнастики №2
3		Беговые упражнения. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м.	Беговые упражнения.
4		Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.	Беговые упражнения.
5		Техника безопасности прыжков длину с разбега.	
6		Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе	
7		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см.)	
8		Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. прыжки со скакалкой до 2мин.	
9		Толкание набивного мяча весом до 2-3кг. с места на дальность.	
10		Метание малого мяча в цель из положения лежа.	
<b>Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 8 час.</b>			
11		Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с большим мячом.	
12		Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	
13		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»	
14		Броски мяча в корзину в игре баскетбол после атаки.	
15		Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	
16		Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол.	
17		Бросок мяча в кольцо.	
18		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
<b>Знания о физической культуре – 1 ч. Гимнастика с элементами акробатики 13 ч.</b>			

19		Т.Б. на уроке гимнастики.	
20		Строевые упражнения – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	
21		ОРУ в парах. Техника акробатики: кувырки	
22		Знания о физической культуре. Правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом	
23		Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда	
24		Техника опорного прыжка «согнув ноги».	
25		Техника подъём с переворотом.	
26		Висы и упоры в виси	
27		Развитие координационных способностей: вис с переходом в вис в упор .	
28		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	
29		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лёжа.	
30		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	
31		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.	
32		Наклон вперед из положения сед на полу.	
<b>Способы физкультурной деятельности – 2 ч. Лыжная подготовка – 12ч.</b>			
33		Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.	Упражнения на профи-лактику зрения
34		Попеременный двухшажный ход.	
35		Одновременный бесшажный ход.	Специальные дыхательные упражнения
36		Способы физической деятельности. Правила организации и проведения лыжной подготовки.	
37		Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
38		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	
39		Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	
40		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта	
41		Способы физической деятельности. Правила проведения подвижной игры на ловкость.	Способы саморегуляции
42		Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах.	
43		Торможение и поворот «упором».	
44		Выполнение техники скольжения на лыжах.	
45		Спуски, подъемы, повороты.	
46		Передвижение на лыжах до 2км.(Д), до 3-х км. (М).	
<b>Спортивные игры - ВОЛЕЙБОЛ – 8 час.</b>			
47		Инструктаж техники безопасности на уроках во-	Специальные



		лейбола. Передача мяча сверху двумя руками.	дыхательные упражнения
48		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	
49		Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.	
50		Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача.	
51		Волейбол. Игра по правилам.	
52		Прием и передача мяча, наброшенного партнером.	
53		Верхняя прямая подача мяча	
54		Передачи мяча в парах и тройках	
<b>Легкая атлетика – 14час.</b>			
55		Т.Б. на уроке легкой атлетики. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м.	Упражнения на укрепление голеностопных суставов
56		Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	
57		Многоскоки. Прыжки в длину с разбега.	
58		Челночный бег 3 по 10 м Скоростно-силовые упражнения по дистанции.	
59		Способы ФД: Самоконтроль выполнения ФУ утренней зарядки.	
60		Метание. Броски набивного мяча до 2-3 кг. Толкание мяча на результат.	
61		Метание теннисного мяча в цель и на дальность с разбега.	Упражнения на укрепление коленных суставов
62		Эстафетный бег. Упражнения на координацию и точность движений.	
63		Эстафетный бег. Упражнения силовой подготовки и равновесия.	
64		Равномерный бег до 300 и 500 м.	
65		Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол.	
66		Эстафетный бег с элементами спортивных игр на дистанции 60 м.	
66		Кроссовый бег на 500-1000 м	
68		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	