

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Иркутского районного муниципального образования
МОУ ИРМО «Малоголоустненская СОШ»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

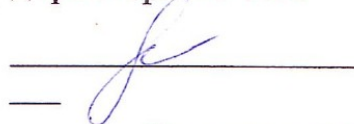


Эрленбуш Н.Ю.

Протокол от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР



Кириленко Т.А.

Приказ 1/24 от «01»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Панкрашин В.В.

Приказ 1/05 от «01»
августа 2023 г.

Рабочая программа общего образования

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

«Физическая культура»

(для 7 класса)

Составил(а) программу:

Вещева Е.Г

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с перечисленными ниже нормативно правовыми документами. 1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования/ М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2011 г
Образовательной программы образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год
Программа развития МОУ ИРМО «Малоголоустненская СОШ» . На основе Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы под редакцией И.М.Бгажнокова, М.,Владос, 2010г.

Изучение физической культуры направлено на достижение, целей: – формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью ,целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся специальной (коррекционной) школы ориентируется на решение следующих задач: - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса (специфика курса).

Данная рабочая программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов коррекционной школы VIII вида является продолжением программы начальных классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы. Данная рабочая программа является составительской. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 11 – 18 лет, призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности. Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания: - укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре; развитие чувства темпа и ритма, координационных движений; - формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении; - усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке. Учебный предмет "Физическая культура" является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура». Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей.

Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. Поэтому на уроках должны развиваться двигательные качества, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

Место курса в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение физической культуры 68 часа, из расчета 2 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 7 классе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Учащиеся, должны:

Обучающиеся должны знать: - что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. - как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - виды лыжного спорта; - влияние занятий волейболом, баскетболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол.

Обучающиеся должны уметь: - выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка; - выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол; - выполнять передачу из-за головы

№ п/п		Тема	Кол-во часов	Дата	Коррекция
1	Легкая атлетика 10 ч	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
2		Спринтерский бег	1		
3		Низкий старт и стартовое ускорение 30м	1		
4		Подтягивание	1		
5		Бег в равномерном темпе до 20 мин	1		
6		Бег с повышенной скоростью от 400 до 800 м	1		
7		Челночный бег 6 по 10 м. Разновидности бега.	1		
8		Прыжки в длину с места.	1		
9		Метание мяча в цель	1		
10		Метание мяча на дальность	1		
11	Баскетбол 10ч	Техника безопасности.	1		
12		Остановка прыжком и в два шага. Повороты.	1		
13		Ведение мяча.	1		
14		Броски мяча	1		
15		Ловля и передача мяча	1		
16		Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		
17		Броски мяча со штрафной линий	1		
18		Броски мяча одной и двумя руками	1		
19		Бросок в движении после ловли мяча	1		
20		Вырывание и выбивание мяча на месте	1		
21	Гимнастика 10ч	Строевые упражнения. Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1		
22		Акробатика длинный кувырок вперед с трех шагов	1		
23		Висы и упоры.	1		
24		Висы и упоры.	1		
25		Акробатика кувырок в стойку на руках с помощью	1		
26		Акробатика поворот в сторону с разбега	1		
27		Опорные прыжки.	1		

28		Опорные прыжки.	1		
29		Лазание по канату	1		
30		Приседание на количество раз за 30 сек	1		
31	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м	1		
32		Переход с попеременных, на одновременные хода	1		
33		Переход с попеременных, на одновременные хода	1		
34		Одновременный безшажный ход.	1		
35		Прохождение дистанции 2000 м	1		
36		Торможение способом «плуг».	1		
37		Повторение техники лыжных ходов.	1		
38		Прохождение дистанции до 4-5 км средним темпом.	1		
39		Бег 2 км на результат.	1		
40		Бег 3 км на результат.	1		
41		Эстафеты	1		
42		Специальные подготовительные упражнения.	1		
43		Прием мяча двумя руками снизу и сверху.	1		
44		Нижняя прямая и нижняя боковая подачи.	1		
45		Верхняя – прямая подача.			
46		Основы тактики игры в защите и нападении. Учебные игры по упрощенным правилам.	1		
47		Передача мяча над собой	1		
48		Игра в защите	1		
49		Игра в нападении через зону 3	1		
50		Овладение техникой защитных действий	1		
51		Основы тактики игры в защите и нападении. Учебные игры по упрощенным правилам.	1		
52	Баскетбол 10ч	Бросок в движении после ловли мяча	1		
53		Бросок в движении одной рукой от плеча	1		
54		Вырывание и выбивание мяча	1		

55		Перехват мяча	1		
56		Комбинации из освоенных элементов	1		
57		Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение	1		
58		Ловля, передача, ведение, бросок	1		
59		Тактика свободного нападения	1		
60		Учебная игра по правилам мини-баскетбола	1		
61		Игра и игровые задания	1		
62	Легкая атлетика. 7 ч	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на 20 м	1		
63		Бег на 30м	1		
64		Челночный бег 3 по 10 м.	1		
65		Прыжки в длину с разбега.	1		
66		Бег(15-30м) из различных исходных положений	1		
67		Прыжки в длину с места	1		
68		Прыжки в высоту с разбега.	1		
	Итого:		68		