

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы учителей
физической культуры и
ОБЖ
протокол от
«27» августа 2021 г. №

СОГЛАСОВАНО
старший методист

В.Н.Мотенко
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская СОШ
№2"
от «31» августа 20 21г.
№ 98-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ Физической культуре _____

класс _____ 7 _____

составил(а) _____ учитель физической культуры _____

должность

_____ Мартынов Валерий Александрович _____

ФИО

На 2021 - 2022 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре,
7 класс,
учителя Мартынова Валерия Александровича**

на 2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре 7 класс составлена на основе следующих нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» под редакцией Воронковой В.В (раздел «физическая культура» автор В.И.Лях, А.А.Зданевич) - Владос, 2011;
3. Индивидуальный учебный план для реализации адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающегося с умственной отсталостью в условиях общеобразовательного класса на 2021/2022 учебный год, утверждённый приказом от 18.06. 2021 №75/2 - ОД;
4. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год (Согласовано с председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ № 2» от 18 июня 2021 г. № 4)

Согласно индивидуальному учебному плану для реализации адаптированной образовательной программы основного общего образования обучающегося с умственной отсталостью в условиях общеобразовательного класса на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Программа по физической культуре состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Программа предусматривает более глубокое изучение тем по волейболу, пионерболу, подвижным играм, общеразвивающим упражнениям и строевым приемам, направленным на выработку правильной осанки, для устранения начинающегося плоскостопия, специальные корригирующие упражнения. 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 7 класса.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др./ под ред. Виленского М.Я. Физическая культура, 5-7 кл. Учебник. Просвещение. 2017

Требования к уровню подготовки обучающихся

Гимнастика, акробатика

Знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Уметь:

- различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложнённых условиях;
- лазать по канату способом в два и три приёма;
- переносить ученика строем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

Знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега;
- бег по виражу.

Уметь:

- пройти в быстром темпе 20-30 мин.;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин.;
- бежать равномерно в медленном темпе 8 мин.;
- выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка

Знать:

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований.

Уметь:

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40 – 60 м.;
- пройти в быстром темпе 160 – 200 м. и одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно;
- преодолевать на лыжах до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики).

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Знать:

- права и обязанности игроков;

- как предупредить травмы.

Уметь:

- выполнять верхнюю прямую подачу;
- играть в волейбол.

Баскетбол

Знать:

- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь:

- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Содержание учебного предмета

Воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В рабочей программе отражены нормативные документы, основное содержание предмета, тематическое планирование курса с указанием отличий от примерной программы, УМК учащегося и учителя, критерии и нормы оценки знаний обучающихся формы и методы контроля

Основы знаний

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика - 21 час.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

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 определённых мышечных групп при переноске груза, при определении сопротивления партнёра при движении на лыжах.

- основные положения движения головы, конечностей, туловища: Фиксированное положение головы при быстрых сменах и.п. Рациональное положение головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочерёдное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лёжа 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 вперёд, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

- **со скакалками:** Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперёд, в стороны, влево, вправо из различных и.п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лёжа 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 лёжа 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 набивными мячами.

- упражнения на гимнастической скамейке: Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке, наклоны вперёд, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на неё.

- упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бёдер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения: Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.

Простые смешанные висы и упоры: Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой 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 классе. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелазание: Лазание по канату в два приёма для мальчиков, в три приёма для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приёма 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 ногах приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд. Расхождение вдвоём при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см.). Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоём при встрече переступанием через партнёра (высота 60-70 см.). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см.). 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 стороны). 3-4 шага «галопом» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор 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 поперёк бревна, соскок вперёд 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 180° (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 7 м. от одного ориентира до другого за определённое количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложнённых 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 определённое расстояние (15 – 20 м.). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 секунд. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 сек. (поднятием руки), отметить победителя.

Лёгкая атлетика - 20 час.

Ходьба: Продолжительная ходьба (20 – 30 мин.) 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 время (60 м.); бег на 40 м. – 3-6 раз; бег на 60 м. – 3 раза; бег на 100 м. – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м. с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки: Запрыгивания на препятствия высотой 60 – 80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см.); движение рук и ног в полёте. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

Метание: Метание набивного мяча весом 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг. с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Лыжная подготовка - 21 час.

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60 м. (5 -6 повторений за урок), 150 -200 м. (2 – 3 раза). Передвижение до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Спортивные и подвижные игры - 36 час.

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперёд. Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения вперёд 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, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперёд, 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 приёмов. 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 упрощённым правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Коррекционные: «Будь внимателен», «Слушай сигнал», «Не ошибись», «Запомни название».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелазанием, 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, в длину: «Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено».

С метанием мяча на дальность и в цель: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».

С элементами пионербола и 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».

Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня в системе дополнительного физкультурного воспитания

Утренняя гигиена, зарядка, гимнастика до занятий. Физкультминутки и физкультпаузы. Прогулки. Игры спортивного характера. Посещение занятий дополнительного физкультурно – оздоровительного образования.

Резерв – 4 час.

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока раздела
1. Лёгкая атлетика – 12 час.		
1	02.09.21	Основные знания. Инструктаж по технике безопасности
2	06.09.21	Бег с ускорением от 40 до 60 м
3	07.09.21	Скоростной бег до 100 м
4	09.09.21	К.У. Бег на результат 60 м
5	13.09.21	Бег в равномерном темпе до 15 мин
6	14.09.21	К.У. Бег 1500 м. на результат
7	16.09.21	К.У. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.
8	20.09.21	Метание малого мяча на дальность с разбега
9	21.09.21	К.У. Метание малого мяча на дальность с разбега
10	23.09.21	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги
11	27.09.21	К.У. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
12	28.09.21	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.
2. Спортивные игры (Баскетбол) – 15 час.		
13	30.09.21	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности
14	04.10.21	Ведение мяча шагом, бегом с пассивным сопротивлением защитника.
15	05.10.21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте пассивным сопротивлением защитника.
16	07.10.21	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
17	11.10.21	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
18	12.10.21	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
19	14.10.21	Броски одной и двумя руками с места и в движении
20	18.10.21	Вырывание и выбивание мяча
21	19.10.21	Повороты без мяча и с мячом
22	21.10.21	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
23	01.11.21	Подвижные игры с элементами баскетбола
24	02.11.21	Подвижные игры с элементами баскетбола
25	08.11.21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
26	09.11.21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
27	11.11.21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
3. Гимнастика - 21 час.		
28	15.11.21	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике
29	16.11.21	Построение и перестроение на месте.
30	18.11.21	Выполнение команд "Пол-оборота "
31	22.11.21	Кувырок вперед в стойку на лопатках
32	23.11.21	Кувырок вперед в стойку на лопатках
33	25.11.21	Стойка на голове с согнутыми ногами
34	29.11.21	Стойка на голове с согнутыми ногами
35	30.11.21	Акробатическая комбинация
36	02.12.21	Акробатическая комбинация
37	06.12.21	Акробатическая комбинация

38	07.12.21	Подъем переворотом толчком двумя ногами
39	09.12.21	Подъем переворотом толчком двумя ногами
40	13.12.21	Комбинация на перекладине из разученных элементов
41	14.12.21	Махом назад, соскок на брусках
42	16.12.21	Махом назад, соскок на брусках
43	20.12.21	Комбинация на брусках из разученных элементов
44	21.12.21	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».
45	23.12.21	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».
46	10.01.22	Лазанье по канату
47	11.01.22	Подвижные игры с гимнастическими элементами
48	13.01.22	Подвижные игры с гимнастическими элементами
4. Лыжная подготовка – 21 час. Волейбол – 9 час.		
49	17.01.22	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки
50	18.01.22	Одновременный одношажный ход
51	20.01.22	Одновременный одношажный ход
52	24.01.22	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности
53	25.01.22	Подъем в гору скользящим шагом.
54	27.01.22	Подъем в гору скользящим шагом.
55	31.01.22	Прием и передача мяча сверху двумя руками
56	01.02.22	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
57	03.02.22	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
58	07.02.22	Прием и передача мяча сверху двумя руками
59	08.02.22	Поворот на месте махом.
60	10.02.22	Поворот на месте махом.
61	14.02.22	Нижняя прямая подача
62	15.02.22	Игры на лыжах
63	17.02.22	Игры на лыжах
64	21.02.22	Нижняя прямая подача
65	22.02.22	Передвижение на лыжах до 3 км
66	24.02.22	Передвижение на лыжах до 3 км
67	28.02.22	Верхняя прямая подача
68	01.03.22	Подъем «елочкой»
69	03.03.22	Подъем «елочкой»
70	10.03.22	Верхняя прямая подача
71	14.03.22	Повороты переступанием в движении
72	15.03.22	Повороты переступанием в движении
73	17.03.22	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
74	28.03.22	Попеременный двухшажный ход
75	29.03.22	Попеременный двухшажный ход
76	31.03.22	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
77	04.04.22	Прохождение дистанции до 2 км
78	05.04.22	Прохождение дистанции до 2 км
4. Волейбол - 12 час. Легкая атлетика – 6 час.		
79	07.04.22	Передача мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками через сетку
80	11.04.22	Комбинация из разученных ранее элементов
81	12.04.22	Комбинация из разученных ранее элементов
82	14.04.22	Прием подачи
83	18.04.22	Прием подачи
84	19.04.22	Нападающие удары

85	21.04.22	Нападающие удары
86	25.04.22	К.У. Нападающие удары
87	26.04.22	Блокирование
88	28.04.22	Подвижные игры с элементами волейбола
89	05.05.22	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
90	12.05.22	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
91	16.05.22	Бег 60 м. на время
92	17.05.22	Бег 1500м. на время
93	19.05.22	Кроссовый бег
94	23.05.22	Бег 1500 м
95	24.05.22	Метание малого мяча на дальность
96	26.05.22	Метание малого мяча на дальность
97	30.05.22	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.
98	31.05.22	Итоговый урок за курс 7 класса.
Резерв -4 час		
99-102		Резерв (в т.ч. показатели физической подготовленности за курс 7 класса)