**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) (вариант1) КГБОУ «Назаровская школа».

**Цель**: создать условия для формированиявсесторонне развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучаю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Оптимальное изучение программы предполагает 68 учебных часов в год, 2 (два) учебных часа в неделю.

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

1. владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
2. соблюдает правила техники безопасности во время уроков;
3. имеет мотивацию к учебной деятельности;
4. проявляет интерес к игровой и двигательной деятельности
5. владеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и т.д.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
6. содержит в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
7. проявляет дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
8. планирует режим дня, обеспечивая оптимальное сочетание нагрузки и отдыха с помощью учителя;
9. управляет своими эмоциями, проявляет культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
10. предупреждает конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой;
11. разрешает спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
12. владеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта.
13. применяет их в игровой соревновательной деятельности.

**Таблица предметных результатов, содержания, тематического планирования.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Кол-во часов** | **Краткое** **содержание** | **Планируемые результаты** |
| **Легкая атлетика** | **24 ч.** | Правила ТБ на уроках легкой атлетики; правила передачи эстафетной палочки. Спортивная ходьба. Бег в медленном темпе 6 мин; Правильное финиширование в беге на 60 м. Отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель с места, из различных исходных положений, на дальность с разбега. | **Минимальный уровень:**- использует технику безопасности на уроках по физической культуре;- перечисляет правила передачи эстафетной палочки. **Достаточный уровень:** - пробегает с максимальной скоростьюкороткие дистанции;- пробегаетв равномерном темпе длительный бег;-метает малый мяч в цель. |
| **Гимнастика** | **21 ч.** | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила перестроения из колонны по одному в колонну по два. Техника безопасности при выполнении лазанья и опорного прыжка.Подача команды при выполнении ОРУ. Соблюдение дистанции в движении. Выполнять кувырки вперед, назад, мост. Прыжок через козла способом «ноги врозь» Сохранение равновесия в упражнениях на гимнастической скамейке. Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелазания. Лазание по канату | **Минимальный уровень:**-применяет основы знаний о личной гигиене, питания, отдыха;-пользуется правила безопасности на уроках **Достаточный уровень:**-выполняет акробатические комбинации, включающие кувырки вперед и назад;-выполняет мост из положения, стоя с помощью;- лазает по канату;- прыгает через козла способом «ноги врозь»;-сохраняет равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;-преодолевает подряд несколько препятствий. |
| **Игры** | **33 ч.** | Правила ТБ на уроках спортивные, подвижные игры (пионербол, баскетбол) правила поведения игроков во время игры. **Баскетбол**. Выполнение передачи мяча от груди, ведение мяча левой, правой рукой, броски в кольцо двумя руками, одной, ведение мяча, 2 шага бросок в кольцо, защитная стойка игрока. Игра по упрощенным правилам.**Пионербол.**Расстановка игроков на площадке, правила перехода играющих. Перемещение на площадке, разыгрывание мяча на три паса.Подача.Игра. | **Минимальный уровень:**- рассказывает технику безопасности;-применяет правила игры в пионербол, баскетбол, волейбол;-использует тактические действия команды в нападении и защите.**Достаточный уровень:**-играет в одну из спортивных игр;-умеет вести мяч правой, левой рукой;-совершает броски в кольцо;-выполняет передачу и прием мяча.- выполняет подачу. |
| **Лыжная подготовка** | **24ч.** | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Применение и назначение лыж. Координировать движения рук и ног в одновременнобесшажном ходе на отрезке 40-60 м.Переход с одного хода на другой. Проход в быстром темпе 100-120 м любым ходом.Подъем в гору «елочкой» Преодоление спуска с крутизной склона 4-6 гр и длиной 50-60 м в низкой стойке, торможение плугом. Преодоление 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики) | **Минимальный уровень:**- перечисляет технику безопасности на занятиях лыжной подготовки;-называет температурный режим занятий на лыжах.**Достаточный уровень:**-передвигается на лыжах попеременным, одновременно двухшажным, бесшажным ходом;-выполняет спуски и подъемы:-преодолевать на лыжах короткие и длинные дистанции. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата** | **Деятельность учителя с учетом программы воспитания КГБОУ «Назаровская школа»** |
|  | **Легкая атлетика -8 часов, баскетбол- 8 часов.** | 7«А» | 7 « Б» | Привлекает внимание учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов;Формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;Активизирует познавательную деятельность обучающихся |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования к занятиям АФК (личная гигиена, гигиена одежды, обуви). Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением до 50 м., специальные беговые упражнения, линейная эстафета с этапом до 40 м. | 02.09 | 02.09 |
| 2 | Беговые спец упражнения. Разучивание низкого старта. Бег с низкого старта до 15-30 м, 2 раза, бег с ускорением до 50 м., (3 раза). П\ игры с бегом. | 02.09 | 02.09 |
| 3 | Бег на выносливость 6 минутный бег. Метание мяча на дальность. Футбол | 09.09 | 09.09 |
| 4 | Низкий старт. Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность. Футбол(входящая аттестация) | 09.09 | 09.09 |
| 5 | ***Входная контрольная работа***  | 16.09 | 16.09 |
| 6 | Бег на выносливость 6 минутный бег. Метание мяча на дальность. На результат. П\ игра «Пионербол». | 16.09 | 16.09 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега на результат. Подтягивание. Футбол. | 23.09 | 23.09 |
| 8 | Кроссовый бег 800-500 м . Игра в флорбол. Подвижная игра «10 пасов» | 23.09 | 23.09 |
| 9 | ТБ на уроках баскетбола. Основные правила игры. Остановка прыжком. Броски в кольцо.Эстафета с элементами баскетбола. | 30.09 | 30.09 |
| 10 |  Ведение мяча, левой, правой рукой. Передача мяча в парах. Ведение мяча бросок в кольцо, остановка прыжком, бросок в кольцо. Штрафные броски. | 30.09 | 30.09 |
| 11 | Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Остановка прыжком. Передача мяча в парах в движении шагом, бегом. Эстафета баскетболиста. | 07.10 | 07.10 |
| 12 | Ведение мяча. Защитная стойка игрока,бросок в кольцо. Штрафные броски П\и «Догонялки» | 07.10 | 07.10 |
| 13 | Нападение тройками. Штрафные броски. Эстафета баскетболиста. | 14.10 | 14.10 |  |
| 14 | Передача мяча со сменой мест, в тройках. Сочетание приёмов ведения, передач. Учебная игра.  | 14.10 | 14.10 |
| 15 | Передача мяча со сменой мест, в тройках. Сочетание приёмов ведения, передач. Бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра.  | 21.10 | 21.10 |
| 16 | Нападение тройками. Защитная стойка игрока. П\и «Догоняшки» | 21.10 | 21.10 |
| 17 | Передача мяча со сменой мест, в тройках. Сочетание приёмов ведения, передач, броска. Бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра.  | 11.11 | 11.11 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)** |  |  | Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.  Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. |
| 18 | ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд «Шире шаг», «Короче шаг». Повороты кругом. Развитие гибкости. Кувырки вперед, назад. | 11.11 | 11.11 |
| 19 | Мост из положения лёжа, стоя самостоятельно и с помощью. Развитие гибкости. Длинный кувырок вперед. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | 18.11 | 18.11 |
| 20 | ОРУ – с гимнастическими палками. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок вперед. (зачет) Стойка на голове. | 18.11 | 18.11 |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.. ОРУ – с гимнастическими палками. Стойка на лопатках. (зачет) Стойка на голове с согнутыми ногами. | 25.11 | 25.11 |
| 22 | ОРУ – с гимнастическими палками. Мост из положения лёжа, стоя самостоятельно и с помощью. Стойка на голове с согнутыми ногами. | 25.11 | 25.11 |
| 23 |  Мост из положения лёжа, стоя самостоятельно и с помощью (зачет) Комбинация из 7 гимнастических упражнений. | 02.12 | 02.12 |
| 24 | Лазанье по канату. Комбинация из 7 гимнастических упражнений. П\и  | 02.12 | 02.12 |
| 25 | Комбинация из 7 гимнастических упражнений. (зачет) П\и | 09.12 | 09.12 |
| 26 | Опорный прыжок через коня согнув ноги. Подтягивание. | 09.12 | 09.12 |
| 27 | Опорный прыжок через коня согнув ноги. П\и | 16.12 | 16.12 |
| 28 | Опорный прыжок через коня согнув ноги.(зачет) П\и | 16.12 | 16.12 |
| 29 | Выход силой, « Колесо» П\и | 23.12 | 23.12 |
| 30 | Круговая тренировка, выход силой (зачет), игра флорбол. | 23.12 | 23.12 |
|  | **Лыжная подготовка (18)** |  |  |  |
| 31 | ТБ на уроках лыжной подготовки, виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожении. | 13.01 | 13.01 |
| 32 | Вкатывание, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом. | 13.01 | 13.01 |
| 33 | Повороты на месте махом. Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 1 км . | 20.01 | 20.01 |
| 34 | Повороты на месте махом. Разучивание одновременного двухшажного хода.  | 20.01 | 20.01 |
| 35 | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции – 1 км. | 27.01 | 27.01 |
| 36 | Лыжная эстафета. | 27.01 | 27.01 |
| 37 | Разучивание подъёма на склон лесенкой. Спуск в низкой стойке, в средней стоке | 03.02 | 03.02 |
| 38 | Одновременный бесшажный ход и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции – 2 км. | 03.02 | 03.02 |
| 39 | Совершенствование лыжных ходов. Подъём на склон ёлочкой, лесенкой, спуск со склона в средней и низкой стойке.  | 10.02 | 10.02 |
| 40 | Игра «Кто дальше?» Прохождение дистанции – 500 м. | 10.02 | 10.02 |
| 41 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции – 1 км. | 17.02 | 17.02 |
| 42 | Совершенствование лыжных ходов..  | 17.02 | 17.02 |
| 43 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.  | 24.02 | 24.02 |
| 44 | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 60 м. | 24.02 | 24.02 |
| 45 | Совершенствование лыжных ходов. Лыжная гонка – 500 м. | 03.03 | 03.03 |
| 46 | Прохождение дистанции – 2 км. Лыжная эстафета.  | 03.03 | 03.03 |
| 47 | Прохождение дистанции – 2-3 км. Совершенствование лыжных ходов. | 10.03 | 10.03 |
| 48 | Прохождение дистанции – 2 -3км. Совершенствование лыжных ходов. | 10.03 | 10.03 |
| 49 | ТБ на занятиях по подвижным играм. Правила игры в пионербол, расстановка. Передача мяча в парах через сетку. Игра. | 17.03 | 17.03 |
| 50 | Передача мяча в парах через сетку. Подача мяча, ловля мяча после подачи. Боковая подача в стену и ловля мяча от стены Игра. | 17.03 | 17.03 |
| 51 | Упражнение с мячом в парах через сетку. Игра в 3 касания. | 31.04 | 31.04 |
|  | **легкая атлетика (8 часов)** |  |  | Включает в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| 52 | Т.Б. на уроках волейбола. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Правила перехода играющих.игра | 31.04 | 31.04 |
| 53 | Прием мяча двумя руками сверху, снизу над собой. В парах. Через сетку. | 07.04 | 07.04 |
| 54 | Прием мяча двумя руками сверху, снизу над собой. В парах. Через сетку. | 07.04 | 07.04 |
| 55 | Прием мяча двумя руками сверху, снизу над собой. В парах. Через сетку. | 14.04 | 14.04 |
| 56 | Упражнение в парах с набивным мячом. Подача. Верхняя, нижняя, боковая. Игра. | 14.04 | 14.04 |
| 57 | Подача. Верхняя, нижняя, боковая. Игра. | 21.04 | 21.04 |
| 58 | Подача. Прием мяча после подачи. Игра. | 21.04 | 21.04 |
| 59 | **Промежуточная аттестация** | 28.04 | 28.04 |
| 60 | Прием мяча двумя руками сверху, снизу над собой. В парах. Через сетку. Игра. | 28.04 | 28.04 |
| 61 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Ускорения 3х10. Подвижная игра. | 05.05 | 05.05 |
| 62 | Упражнение с набивными мячами | 05.05 | 05.05 |
| 63 | Бег в равномерном темпе до 8 мин. Упражнение с набивными мячами. | 12.05 | 12.05 |
| 64 | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра «Лови, бросай, упасть не давай» | 12.05 | 12.05 |
| 65 | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега, подвижные игры с мячом. Лапта. | 19.05 | 19.05 |
| 66 | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. | 19.05 | 19.05 |
| 67 | С.Бег в равномерном темпе до 4 мин. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Лапта. | 26.05 | 26.05 |
| 68 | Специальные прыжковые упражнения. Подтягивание на перекладине. Лапта. | 26.05 | 26.05 |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УМК** | **ТСО** | **Оснащенность спортивного зала** |
| 1.Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.:Юрайт,2019.192с.2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение.М.: Юрайт,2020.170с. 3. Федякин А.А. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Лань,2023г.212с.4. Виленский, Туревский, Торочкова: Физическая культура. 1-7 классы. Учебник. ФГОС ФП5. Федорова Н.: Физическая культура. 2-8 классы. Подвижные игры. ФГОС, Изд.:2016 г.6. Патрикеев А.: Подвижные игры в спортзале, изд.: 2015г.7. Физическая культура. 5-9классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха/авт.-сост.Г.О.Рощина.-Волгоград: Учитель, 2019.-187с. | 1.Компьютерный стол2.Ноутбук учителя3.Секундомер4. Портативная колонка | 1. Скакалки.
2. Волейбольные мячи.
3. Баскетбольные мячи.
4. Теннисные мячи.
5. Футбольные мячи.
6. Кубики.
7. Кегли.
8. Обручи.
9. Стойки и планка для прыжков в высоту.

10.Гимнастические палки.11.Гимнастические маты.12.Гимнастические скамейки.13.Набивные мячи.14. Козёл гимнастический.15. Мостик гимнастический.16. Баскетбольные мячи с сеткой.17. Волейбольные стойки с сеткой18. Клюшки для игры в флорбол.19.Мячи для игры в флорбол.20.Лыжи с креплениями.21.Лыжные палки.22.Лыжные ботинки.23.Канат для перетягивания. |