

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Костинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

от 30.08.2019г № 115-од

Рабочая программа
по физической культуре
(учебный предмет)
7 класс
2019-2020 уч год
(срок реализации)
для обучающихся по АООП ООО
для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Разработчик программы: Иванова.Д.Н

Учитель физической культуры

«РАССМОТРЕНА»:

на заседании МО

Протокол № 1

от « 29 » 08 2019 г.

Требования к уровню подготовки.

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр. Контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься упражнениями.

Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения.

Владеть сановными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса.

Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

Знать:

Историческое развитие физической культуры в России.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.

Возрастные особенности развития физических качеств.

Психофункциональные особенности собственного организма.

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

Разрабатывать индивидуальный двигательный режим

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание программы 7 класс

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физических способностей для человека. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Правила проведения одной подвижной игры.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика освоить лазание по канату в два приема: два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге на набивном мяче; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги; лазание по канату; "полушпагат"; "мост" (девочки); преодоление вертикальных препятствий (с опорой и

Легкая атлетика низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом "перешагивание"; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2,5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный;

подъем наискось "полуелочкой"; торможение "плугом"; повороты переступанием; передвижение на лыжах

Элементы спортивных игр

баскетбол (стойка игрока, передвижения, остановка

прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места);
волейбол (стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча);
Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

Тематическое планирование.

Разделы тем	7
1. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2. Гимнастика	18 ч
3. Спортивные игры	24 ч
4. Лыжная подготовка	21 ч
5. Легкая атлетика	40 ч
Итого:	103 ч

Календарно-тематическое планирование на 2019-2020г

Класс: __7__

Предмет: физическая культура

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся по АООП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе:

1. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под ред В.В.Воронковой. -М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011.-Сб.1.-224с

Количество часов в неделю по учебному плану: ____3____.

Количество часов в год по учебному плану 103.

Количество часов в год в рабочей программе с учетом календарного графика и расписания уроков 103.

Количество часов по разделам рабочей программы с учетом календарного учебного графика и расписания уроков совпадает с авторской.

Составитель КТП: учитель физической культуры, Иванова Дарья Николаевна.

Календарно-тематическое планирование

7 класс.

№ п/п	№ п/т	Наименование тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
Лёгкая атлетика – 24 часов.					
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1	03.09	
2.	2.	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости	1	04.09	
3.	3.	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1	06.09	
4.	4.	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	10.09	
5.	5.	Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1	11.09	
6.	6.	Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения)	1	13.09	
7.	7.	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.	1	17.09	
8.	8.	Челночный бег 3x10	1	18.09	
9.	9.	Бег 1000 м без учета времени.	1	20.09	
10.	10.	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1	24.09	
11.	11.	Наклон вперед из положения сидя.	1	25.09	
12.	12.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя.	1	27.09	
13.	13.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 с.	1	01.10	

14.	14.	Прыжок в длину с места.	1	02.10	
15.	15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		04.10	
16,17.	16,17	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов.	2	08.10 09.10	
18,19.	18,19	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	2	11.10 15.10	
20,21.	20,21	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов разбега.	2	16.10 18.10	
22.	22.	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 10-12 м.	1	22.10	
23.	23.	Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м)	1	23.10	
24.	24.	Толкание набивного мяча 1 кг.с места 1 рукой.	1	25.10	
Спортивные и подвижные игры – 24 ч.					
Баскетбол					
25.	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.	1	05.11	
26.	2.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	06.11	
27.	3.	Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.	1	08.11	
28.	4.	Вырывание мяча.	1	12.11	
29.	5.	Выбивание мяча из рук.	1	13.11	
30.	6.	Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении.	1	15.11	
31.	7.	Ведение мяча после его ловли на месте.	1	19.11	
32.	8.	Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	1	20.11	
33,34.	9,10.	Бросок мяча одной рукой сверху.	2	22.11	

				26.11	
35.	11.	Ведение мяча-бросок мяча одной рукой сверху.	1	27.11	
36.	12.	Ловля-ведение-остановка-бросок мяча одной рукой сверху.	1	29.11	
37.	13.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками.	1	03.12	
38.	14.	Выбор места для держания игрока.	1	04.12	
39.	15.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	06.12	
40.	16.	Учебная игра в баскетбол.	1	10.12	
Волейбол					
41.	17.	Обучение навыкам перемещения по площадке.	1	11.12	
42.	18.	Обучение нижней подачи.	1	13.12	
43.	19.	Обучение прямой подачи.	1	17.12	
44.	20.	Прием мяча с подачи.	1	18.12	
45.	21.	Эстафеты с элементами волейбола.	1	20.12	
46.	22.	Обучение верхней подачи мяча.	1	24.12	
47.	23.	Учебная игра в волейбол.	1	25.12	
48.	24.	Учебная игра в волейбол.	1	27.12	
Лыжная подготовка – 21 ч.					
49.	1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	14.01	
50.	2.	Освоение техники спусков на лыжах.	1	15.01	
51,52,53	3,4,5.	Обучение одновременному	3	17.01	

		бесшажному ходу.		21.01 22.01	
54,55,56	6,7,8.	Одновременно одношажный ход (совершенствование).	3	24.01 28.01 29.01	
57.	9.	Спуск в высокой стойке.	1	31.01	
58.	10.	Преодоление бугров и впадин.	1	04.02	
59.	11.	Поворот на параллельных лыжах.	1	05.02	
60.	12.	Повороты переступанием.	1	07.02	
61.	13.	Подъем «лесенкой» по полотому склону.	1	11.02	
62.	14.	Торможение «плугом», «полу плугом».	1	12.02	
63.	15.	Передвижение на лыжах 1500 м. в медленном темпе.	1	14.02	
64.	16.	Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-6 1 раз).	1	18.02	
65,66.	17,18.	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2	19.02 21.02	
67.	19.	Передвижение по слабо- и среднепересеченной местности 1 км. (м), 2 км. (д).	1	25.02	
68.	20.	Веселые старты.	1	26.02	
69.	21.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м. (2- 3 раза).	1	28.02	
Гимнастика – 18 ч.					
70.	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	03.03	
71.	2.	Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции.	1	04.03	

72.	3.	Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.	1	06.03	
73.	4.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	10.03	
74.	5.	Упражнения с набивными мячами.	1	11.03	
75.	6.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	13.03	
76.	7.	Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	1	17.03	
77.	8.	Кувырок назад из положения сидя.	1	18.03	
78.	9.	«Мост» наклоном назад с помощью.	1	20.03	
79,80.	10,11	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	2	31.03 01.04	
81.	12.	Прыжок в упор присев и соскок с поворотом на 90°.	1	03.04	
82.	13.	Лазание по канату способом в три приема.	1	07.04	
83.	14.	Лазание по канату в два приема.	1	08.04	
84.	15.	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу, на гимнастической скамейке).	1	10.04	
85.	16.	Ходьба скрестными шагами вправо, влево (на полу, на гимнастической скамейке).	1	14.04	
86.	17.	Равновесие на одной ноге «ласточка».	1	15.04	
87.	18.	Кувырок назад из положения сидя.	1	17.04	
Легкая атлетика – 16 ч.					
88.	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	21.04	

		легкой атлетики.			
89.	2.	Низкий старт, стартовый разбег.	1	22.04	
90.	3.	Бег 30 м. с высокого старта.	1	24.04	
91.	4.	Техника прыжка в длину с места.	1	28.04	
92.	5.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	29.04	
93.	6.	Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д).без учета времени.	1	06.05	
94.	7.	Челночный бег 3x10.	1	08.05	
95.	8.	Подтягивание на перекладине.	1	12.05	
96.	9.	Наклон вперед из положения сидя.	1	13.05	
97.	10.	Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д) с фиксированием результата.	1	15.05	
98.	11.	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	19.05	
99.	12.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	20.05	
100.	13.	Метание малого мяча (150гр) на точность с 12-14 м.	1	22.05	
101.	14.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	26.05	
102.	15.	Прыжок в длину с места.	1	27.05	
103.	16.	Зачётный урок.	1	29.05	

