

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования Ирбейского района Красноярского края**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Маловская основная общеобразовательная школа**

**МОБУ Маловская ООШ**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании

методического совета

Председатель

\_\_\_\_\_  
Андреева Л.В.  
Приказ № 03-02-96  
от «18» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

С председателем

родительского  
комитета

\_\_\_\_\_  
Зайцева Л.В.  
Приказ № 03-02-96  
от «18» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Цаберт Ю.В.  
Приказ № 03-02-96  
от «18» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физической культуры»  
для обучающихся 7 класса с ограниченной  
возможностью здоровья**

**(вариант 1)**

**с. Маловка 2023 г.**

#### 4. Пояснительная записка

Рабочая программа по технологии составлена на основе курса Физическая культура для учащихся общеобразовательных школ В.И. Лях соответствующая ФГОС НОО рекомендованная Министерством образования и науки РФ и адаптированная под использование в учебно-воспитательном процессе при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.

Учебник, использующийся для обучения: Физическая культура, 5- 7 класс / В.И. Лях – Просвещение изд., - М.: 2016, 176 с.

Освоение учебного материала в учебном году осуществляется по следующему календарному учебному графику 3 академических час в неделю, общей трудоёмкостью учебного материала 102 академических часа в год по классно-урочной форме.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы В.И.Ляха. Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является:

- содействие всестороннему развитию личности школьника;
- коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них,
- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В результате изучения данного предмета реализуются следующие **задачи**:

- Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
  2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
  3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
  4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
- Развивающие задачи:
    1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
    2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
    3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
    4. Обогащение словарного запаса.
  - Оздоровительные и коррекционные задачи:
    1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
    2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
    3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
    4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
    5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
    6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
    7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
    8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
  - Воспитательные задачи:
    1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
    2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
    3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
    4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При составлении рабочей программы использовался **учебно-методический комплект:**

для учителя: учебник Физическая культура, 5-7 класс / В.И. Лях – Просвещение изд., - М.: 2016, 176 с.

для учащихся: учебник Физическая культура, 5-7 класс / В.И. Лях – Просвещение изд., - М.: 2016, 176 с.

## **Основное содержание курса физическая культура 7 класса**

**Знания о физической культуре( в процессе уроков).**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Организация и проведение занятий физической культурой.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики (28 ч).* Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, палками, гантелями, с обручами). Акробатика. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) Висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Передвижения по напольному гимнастическому бревну, гимнастической скамейке. Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика (26ч).* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на 1000 м. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега, прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений. Упражнения общей физической подготовки.

*Кроссовая подготовка (18 ч).* Кросс до 10 мин., бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

### *Спортивные игры*

*Баскетбол (15 ч.).* Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди

и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника( в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков.

*Волейбол (18 ч.):* Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Прием снизу. Нижняя прямая подача. Упражнения общей физической подготовки.

Коррекционные упражнения.

Данная рабочая программа может быть реализована при использовании традиционной технологии обучения, а также элементов других современных образовательных технологий, передовых форм обучения, а также элементов других современных образовательных технологий, передовых форм и методов обучения. таких как проблемный метод, развивающее обучение, информационно-коммуникационные технологии, контроль знаний и др. в зависимости от склонностей, потребностей, возможностей и способностей каждого конкретного класса в параллели. При этом адаптация учебного материала под особые образовательные потребности учащихся с задержкой психического развития осуществляется посредством перераспределения учебного материала курса авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

### **Тематическое планирование курса физическая культура 7 класса**

№ п/п	Изучаемые разделы	Количество уроков
1	Лёгкая атлетика.	21/7
2	Кроссовая подготовка.	21/7
3	Гимнастика	18/6
4	Подвижные игры.	18/6
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	24/8
	Итого:	102/34

**Календарно – тематическое планирование по Физической культуре 7  
класс для детей с ОВЗ**

№п\п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	ТБ на уроках по легкой атлетике. Упражнение с бегом, прыжками, метанием.		
2	Подвижные игры с элементами спортивных.		
3	Совершенств. техники бега на короткие дистанции.		
4	Бег 30 метров, контрольное упражнение.		
5	Совершенств. Метания мяча на дальность		
	Подвижные игры с элементами спортивных.		
7	Челночный бег 3x10 метров – контрольное упражнение.		
8	Кроссовая подготовка.		
9	Баскетбол. Техника ведения мяча в движении		
10	Баскетбол. Техника передач в движении.		
11	Баскетбол. Техника броска по кольцу в движении		
12	Подвижные игры с элементами спортивных..		
13	Баскетбол. Правила игры. Свободная игра.		
14	Баскетбол. Контр.упр.		
15	Прыжок в длину с места,контр.упр.		
16	Освоение упр.на гимнастич. стенке(вис)		
17	Освоение упр.на гимнастич. стенке(подъем туловища,ног в виси)		
18	Подвижные игры с элементами спортивных.		
19	Бег с гандикапом. Метание мяча в цель.		
20	Вис на гимнастической стенке, норматив		
21	Прыжки через скакалку за 1 мин, норматив.		
22	Метание мяча из различных положений.		
23	Эстафетный бег.		

24	Шестиминутный бег		
25	Эстафетный бег. Подведение итогов		
26	ТБ на занятиях гимнастикой, единоборствами, подвижными играми. ОРУ под музыку.		
27	Элементы акробатики.		
28	Подвижные игры с элементами спортивных.		
29	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. ОРУ под музыку.		
30	Разучить и закреплять акробатическую дорожку.		
31	Подвижные игры с элементами спортивных.		
32	ОРУ под музыку. Акробатическая дорожка – зачет.		
33	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Элементы художественной гимнастики со скакалкой. Виды единоборств. Приемы страховки, само страховки.		
34	Подвижные игры с элементами спортивных.		
35	Упражнения в равновесии.		
36	Упражнения со скакалкой. Силовые упражнения собственным весом.		
37	Подвижные игры с элементами спортивных.		
38	ОРУ под музыку. Силовые упражнения - зачет.		
39	Упражнения в парах. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Упражнения с обручем.		
40	Подвижные игры с элементами спортивных.		
41	Прохождение гимнастической полосы препятствий в парах. Элементы художественной гимнастики с мячом.		
42	Упражнения в равновесии – зачет.		
43	Подвижные игры с элементами спортивных.		
44	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.		
45	Развитие двигательных качеств.		
46	Подведение итогов.		

47	ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол, комбинации из элементов техники передвижений. Передача мяча.		
48	Баскетбол, учебная игра.		
49	Волейбол, учебная игра.		
50	Волейбол, перемещения в стойке. Передача мяча.		
51	Волейбол, двусторонняя игра.		
52	Волейбол, учебная игра.		
53	Баскетбол, ведение мяча. Позиционное нападение, личная защита.		
54	Баскетбол, учебная игра.		
55	Волейбол, учебная игра.		
56	Волейбол, подача. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прием подачи.		
57	Волейбол, двусторонняя игра.		
58	Волейбол, учебная игра.		
59	Баскетбол, броски мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите, заслоны.		
60	Баскетбол, закрепление пройденных приемов в учебной игре.		
61	Волейбол, учебная игра.		
62	Волейбол, взаимодействие игроков передней и задней линий.		
63	Двусторонняя игра в три касания.		
64	Волейбол, учебная игра.		
65	Баскетбол, выбивание, вырывание, финты, борьба за мяч.		
66	Зонная, личная защита, отработка в учебной игре.		
67	Волейбол, учебная игра.		
68	Комбинации в волейболе.		
69	Двусторонняя игра в три касания.		
70	Волейбол, учебная игра.		
71	Баскетбол – технический зачет.		

72	Баскетбол, учебная игра.		
73	Волейбол, учебная игра.		
74	Волейбол, технический зачет.		
75	Двусторонняя игра в три касания.		
76	Подведение итогов.		
77	ТБ на занятиях легкой атлетикой, футболом, подвижными играми. Эстафета с элементами легкой атлетики.		
78	Челночный бег 3x10 метров, контрольное упражнение. ОФП.		
79	Подвижные игры с элементами спортивных.		
80	Метание мяча в цель. Прыжковые упражнения.		
81	Прыжок в длину с места, контрольное упражнение. Круговая тренировка.		
82	Подвижные игры с элементами спортивных.		
83	Упражнение с набивными мячами. Тренировать метание мяча на дальность.		
84	Футбол.		
85	Подвижные игры с элементами спортивных.		
86	СБУ. Бег 30 метров, контрольное упражнение.		
87	Подбор разбега в прыжках в длину. Футбол.		
88	Подвижные игры с элементами спортивных.		
89	Метание мяча на дальность, контрольное упражнение.		
90	Подтягивание. Кроссовая подготовка.		
91	Подвижные игры с элементами спортивных.		
92	Бег 60 метров, контрольное упражнение. Встречная эстафета.		
93	Кроссовая подготовка.		
94	Подвижные игры с элементами спортивных.		
95	Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с разбега, контрольный урок.		
96	Футбол.		

<b>97</b>	Подвижные игры с элементами спортивных.		
<b>98</b>	Кросс 500 метров, зачет.		
<b>99</b>	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		
<b>100</b>	Спортивный соревновательный праздник.		
<b>101</b>	Футбол, двусторонняя игра.		
<b>102</b>	Подведение итогов.		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 "МАЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МАЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
 DN: c=RU, st=Красноярский край, street=Красноярский край, Ирбейский район, с. Маловка,  
 ул. Школьная д. 24-а, l=с. Маловка, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МАЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
 ШКОЛА", 1.2.643.100.1=120031303232343030373738393530,  
 1.2.643.100.3=120B3135373631363337313836, 1.2.643.100.4=120A32343136303034373835,  
 1.2.643.3.131.1.1=120C323431363032303336323631, email=sisadminrono@irbruo.ru,  
 givenName=Юлия Владимировна, sn=Цаберт, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МАЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
 ШКОЛА"  
 Дата: 2023.08.18 16:20:05 +0700'

