

**ГБОУ «СОШ № 19 г. Назрань»**

**Республика Ингушетия**

«Согласовано»  
на заседании МО  
Протокол № 8  
«28» августа 2022 г.

«Рассмотрено»  
на заседании научно-  
методического совета  
Протокол № 8  
«28» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБОУ  
«СОШ № 19 г. Назрань»  
\_\_\_\_\_ М.Х. Арчакова  
Приказ № 456  
от « 29 » августа 2022 г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**адаптированная для индивидуального надомного обучения  
по предмету «Физическая культура»**

Уровень общего образования – **основное общее образование (5-9 классы)**

Класс – **7 класс**

Количество часов – **0.25 часа в неделю (9 ч. в год)**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы изучения дисциплины на базовом уровне, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, с учетом примерной программы базисного учебного плана для индивидуального надомного обучения по предмету «Физическая культура» для 7 классов.

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования для детей с РАС и легкой степенью умственной отсталости.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

Адаптированная рабочая программа по предмету **«Физическая культура»** разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденного МО РФ 10.04.2002 г. 29/2065-п.
2. Программа образования для детей с РАС и легкой степенью умственной отсталости.
3. Постановление Правительства РФ «Об утверждении порядка воспитания и обучения детей-инвалидов на дому и в негосударственных образовательных учреждениях», № 861 от 18.07.1996 г.
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189, в редакции изменений №1 от 29.06.2011 г.,

№85).

5. Федеральный Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и профилактики правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ.
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Цели программы:**

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

### **Основные задачи:**

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умение ходить, бегать, метать, бросать, играть в спортивные и подвижные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

#### **Задачи:**

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный предмет «Физическая культура» в 6 классе рассчитан всего на 9 час, 5 учебных часов, 4 часов для самостоятельной нагрузки, 0,25 часа в неделю.

1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	2023-24 уч. год
2 ч	2 ч	3 ч	2 ч	9 ч

#### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В результате реализации программы у обучающейся будет:**

1. Сформировано представление о начальных знаниях по анатомии, гигиене.
2. Приобретены теоретические знания по физической культуре (выполнение упражнений утренней гимнастики, тренировки силы, быстроты, гибкости, выносливости).
3. Сформировано представление о нравственном поведении в процессе занятий физическими упражнениями (правильное поведение в спортивном зале, на школьном стадионе, в процессе соревнований)

#### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» у обучающегося должны быть достигнуты определенные результаты.

**Теоретическая подготовка**

- иметь первоначальное представление об анатомическом строении человека, знать правила гигиены.
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

## **5. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Срок реализации 2023-2024 учебный год.

**В процессе обучения применяются методы физического воспитания:**

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- 2.наглядный метод(демонстрация).

**Используются современные образовательные технологии:**

1.здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

2.лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья. 3.информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

### Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе занятия
2	Основы знаний об анатомии, гигиене.	В процессе занятия
3	Основы знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой.	В процессе занятия

### Знания о физической культуре

В процессе занятий беседы с обучающимся об основах анатомии, гигиены, о закаливании, о правильной осанке, об основных физических качествах, об истории физической культуры и Олимпийском движении.

## 8.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Физическая культура 9 часов

№	Тема занятия	часы	Дата	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки
1 четверть( 2 часа)					

1	История физической культуры.	1	12.09	Как и когда возникли физическая культура и спорт. Олимпийские игры.	Умение слушать и беседовать.
2	Организм человека.	1	10.10	Понятие о здоровье человека, об основных частях тела человека Значение занятий физическими упражнениями для здоровья.	Умение слушать и беседовать.
3	Организм Человека. Строение человека.	1	14.11	Понятие о строении человеческого тела.	Умение слушать и беседовать.
<b>2 четверть</b>					
4	Практическое занятие. Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений.	1	12.12	Значение утренней гимнастики, физкультурной минуты.	Умение слушать и беседовать. Умение повторять простые движения.
5	Все об осанке. Правила улучшения осанки.	1	16.01	Правильная осанка, Правила улучшения осанки. Правила самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями, бегом ездой на велосипеде, катанием на санках, коньках, лыжах.	Умение слушать и беседовать.
<b>3 четверть(3 часов)</b>					
6	Основные физические качества.	1	13.02	Координационные способности, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества, тренировка вестибулярного аппарата.	Умение слушать и беседовать.
7	Гигиена.	1	13.03	Личная и общественная гигиена при занятиях различными видами физических упражнений.	Умение слушать и беседовать.
<b>4 четверть (2 часа)</b>					
8	Важные умения человека.	1	16.04	Значение плавания для человека. Правила поведения на воде.	Умение слушать и беседовать.
9	Важные умения человека. Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	1	14.05	Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Умение слушать и беседовать. Повторять комплекс упражнений.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ

### Литература

1. **Физическая культура 1 – 11 классы:** комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевмча (авт.- сост. А.Н. Каинов Г.И. Курьерова. -Волгоград; Учитель
2. **Материально-техническое обеспечение.**
3. Наглядные пособия, видеофильмы о физической культуре.