

**ГБОУ «СОШ № 19 г. Назрань»
Республика Ингушетия**

«Согласовано»
на заседании МО
Протокол № 11
«28» августа 2023 г.

«Рассмотрено»
на заседании научно-
методического совета
Протокол № 11
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ
«СОШ № 19 г. Назрань»
М.Х. Арчакова
Приказ № 2176
от « 29 »августа 2023 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.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих
нормативных документов:**

- Письмо Минобрнауки РФ от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых посостоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
 - Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта для общеобразовательных учреждений».
 - Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, (утверждены Приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 г. №253;
- программа соответствует учебному плану индивидуального обучения на дому ученика 7 класса.

Программа составлена с учётом индивидуальных особенностей и здоровья ребенка. На изучение физической культуры выделяется 9 часов.

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих **целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной оздоровительной деятельностью.
- Овладение терминологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 7-х классов с ограниченными возможностями здоровья направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Общая характеристика предмета:

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на расширение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание

способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащаяся должна знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;
- иметь навыки правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- как избежать травм при выполнении лазанья по гимнастической стенке.

Учащаяся должна уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений в движении.

Содержание учебного предмета

Теоретические сведения.

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика. Теоретические сведения.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал.

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево,

от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение

из колонны поодному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот

направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение

команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и

исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и

корректирующие упражнения. Основные положения движения головы,

конечностей, туловища.

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С

фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и

круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны

вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической

скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук.

Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки

через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки.

Передвижение сквозь ряд обручей,

катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами.

Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Различные позы. Подбросить мяч вверх, поймать его. Изседа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. В

колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот. Лазанье и перелезание.

Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе

Всего 9 часов из расчета 0,25 часа в неделю

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
	Легкая атлетика	4	
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Спринтерский бег.	1	12.09
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	10.10
3	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	14.11
4	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 м.	1	12.12
	Спортивные игры (баскетбол)	2	
5	ТБ Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1	16.01
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	13.02
	Гимнастика с элементами акробатики.	3	
7	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Круговая тренировка.	1	13.03
8	Бег с низкого старта. Переменный бег – до 10 минут.	1	16.04
9	Технико-тактические действия в учебно- тренировочной игре.	1	14.05

