**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),примерной адаптированной общеобразовательной  программы образования обучающихся с умственной отсталостью;   авторской  программы  специальных  (коррекционных) общеобразовательных  учреждений.  7 класса  под редакцией  В.  В. Воронковой. М., Гуманитарный издательский центр «Владос». Автор курса В.М. Мозговой

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

**Основная цель изучения физической культуры**заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание интереса к физической культуре и спорту;

― овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

― коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 7 классе  больше развиваются  координационные способности и гибкость,  уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его  коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на

коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».** В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **7**  **класс** |
| Гимнастика и акробатика | **3** |
| Лёгкая атлетика | **4** |
| Спортивные игры | **8** |
| Лыжная подготовка | **2** |
| **Итого:** | **17** |

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура» и рассчитан на пять лет  изучения в основной школе. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

7 класс  - по 0,5 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 17 часов.

При организации процесса обучения в рамках данной программы  предполагается применением следующихпедагогических технологий обучения**:** технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности,  личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. По мере освоения учащимися включаются элементы проектной деятельности.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

* Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
* Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
* Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
* Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
* Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание  на   особенности устных  и  письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
* Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
* Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
* Активно включаться в общеполезную социальную деятельность;
* Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

* знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
* понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

* представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Обучающиеся должны*знать*: | Обучающиеся должны *уметь*: |
| 7 класс | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу.  Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.  Как правильно выполнять размыкание уступами,  Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;  Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.  Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;  Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы. | Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.  Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.  различать и правильно выполнять команды: Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом  «согнув ноги»  через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.  Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км(мальчики).  Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.  Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. |

Познавательные УД

* пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;
* извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);
* устанавливать причинно-следственные связи;
* делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез;
* составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие.
* дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
* использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
* использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УД

* Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
* Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
* Использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
* Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные УД:

* Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
* Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
* Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
* Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
* Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

1. **Содержание программы**

**7 класс**

**Гимнастика и акробатика (24 часа).**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: -упражнения на осанку; -дыхательные упражнения; - упражнения в расслаблении мышц: -основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

**Лёгкая атлетика (28 часов).**

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): -простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

**Лыжная подготовка (21 час).**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км(девочки), до 3 км . (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега на дальность. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры.

**Подвижные и спортивные игры (29 часов).**

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения: -коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола и волейбола; - с элементами баскетбола; - игры на снегу, льду.

**6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Класс 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| Лёгкая атлетика (4 часа) | |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры | 1 |
| 2 | Повторение строевых упражнений на месте и в движении | 1 |
| 3 | Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | 1 |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места | 1 |
| Гимнастика и акробатика ( 3 часа) | |  |
| 5 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении. | 1 |
| 6 | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре | 1 |
| 7 | Из упора сидя лечь, встать без помощи рук | 1 |
| Спортивные игры. Волейбол ( 8 часов) | |  |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол | 1 |
| 9 | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | 1 |
| 10 | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 |
| 11 | Обучение нижней прямой подаче | 1 |
| 12 | Обучение нижней прямой подаче | 1 |
| 13 | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | 1 |
| 14 | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | 1 |
| 15 | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра |  |
| Лыжная подготовка (2 часа) | |  |
| 16 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами | 1 |
| 17 | Попеременный двухшажный ход | 1 |

7. Учебно-методический комплекс.

1. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций, реализующих адаптивные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). Автор: Креминская М.М.. Издательство: СПб., «ВЛАДОС».

Средства обучения:

1. технические и электронные средства обучения:

* автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
* телевизор, мультимедиапроектор; экран,
* фонотека с записями различных музыкальных произведений,
* экранно-звуковые пособия: аудиозаписи звуков окружающего мира (природы и социума);
* видеофильмы и презентации по Олимпийскому, паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;
* видеофильмы и презентации по темам учебного предмета;

1. цифровые образовательные ресурсы:
2. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:

* печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;
* специальные предметы (ленты, мячи, шары, обручи)
* карточки по  физкультурной грамоте;

1. учебно -практическое оборудование:

* спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;
* модули: набивные мячи, гантели;
* гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты;
* баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
* сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.