

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Чкаловского района
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 59**
620087, г. Екатеринбург, пер. Короткий, 7, Тел./факс: (343) 210-75-98,
E-mail: school59ekb@mail.ru, [www. школа59.екатеринбург.рф](http://www.школа59.екатеринбург.рф)

Приложение № 10 к Адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Утверждена приказом
директора МАОУ СОШ № 59
от 26.08.2020 г. № 121-о

Рабочая программа

основного общего образования

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)

по предмету «Физическая культура»

Пояснительная записка

Нормативными и правовыми документами разработки рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 7 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 — ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99 ФЗ, от 23.07.2013 г. № 203 -ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 03.04.2015года;

3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего образования от 30 августа 2013 г. №1015.

5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

6. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78 — ОЗ «Об образовании в Свердловской области»

7. Устав МАОУ СОШ № 59;

8. Локальные акты образовательного учреждения.

9. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 14.08.2015 года №26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286 15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), протокол решения федерального учебно - методического объединения по общему образованию от 22 декабря 2015 г. № 4/15

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогают ребёнку быстрее овладеть основными видами движений. Объём каждого раздела программы рассчитан, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков с последующим включением в произвольную деятельность. В программу включены следующие разделы:

Планируемые результаты:

1. Гимнастика, акробатика: обладает основными знаниями, выполняет строевые упражнения, общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения (элементы, связки). Переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, опорный прыжок.

2. Лёгкая атлетика: овладел техникой бега (вне скорости), выполняет прыжки в длину и метание (вне результата).

3. Лыжная подготовка: умеет передвигаться на лыжах с палками.

4. Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол): участвует в коллективных спортивных играх, соблюдая основные правила.

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным.

Базовые учебные действия

Группы БУД - действия	Перечень учебных действий
Личностные учебные действия	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
Коммуникативные учебные действия	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, спортивных, бытовых и др.), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.
Регулятивные учебные действия	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, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
Познавательные учебные действия	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.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

№ п/п	Раздел	Количество часов	Краткое содержание учебного курса
1.	Гимнастика	31	Построение в одну шеренгу по команде; построение в колонну по одному; перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте; изменение скорости в движении: «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; ходьба по диагонали по ориентирам; лазанье по канату; передвижение и подтягивание в висячем положении; опорные прыжки через гимнастического «козла»; перелезание и подлезание; ходьба и бег по гимнастической скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки; лазанье по канату в висячем положении; кувырки вперед, назад
2.	Легкая атлетика	33	Продолжительная ходьба в различном темпе; бег в медленном и равномерном темпе; бег с переменной скоростью; бег с высокого старта на 60 м на время; эстафетный бег 4x50 по кругу; кросс, бег по слабопересеченной местности; прыжки в длину с места; метание малого мяча на дальность; прыжки в высоту способом «перешагивания»; специальные беговые упражнения; переноска и передача предметов; метание малого мяча в цель
3.	Лыжная подготовка	12	Передвижение одновременным одношажным и бесшажным ходом; передвижение одновременным двухшажным ходом; подъем на склон, спуск со склона; комбинированное торможение при спуске; повторное передвижение различными способами
4.	Подвижные игры	26	Подвижные и спортивные игры, направленные как на развитие физических качеств детей, также на развитие внимания, памяти, инициативы, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.
5.	Общеразвивающие упражнения	На каждом уроке	Упражнения с предметами и без предметов: для мышц шеи, для укрепления мышц спины и живота, для развития мышц рук и плечевого пояса, для кистей рук и пальцев, для мышц ног, упражнения на дыхание, для укрепления голеностопных суставов, для укрепления туловища, для формирования правильной осанки.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Согласно учебному плану образовательной организации, изучение предмета «Физическая культура» предусматривает в 7 классе 102 часа с недельной нагрузкой 3 часа.

№ п. п	Раздел, тема	Кол- во часов	Дата	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности	Предметные результаты		БУД	Средства обучения
						Достаточный	Минимальный		
I четверть (24 часа)									
1	<u>Гимнастика</u> Построение в одну шеренгу по команде.	1		Комбинированный урок.	Построиться Построиться	Выполнить построение в шеренгу по команде.	Построиться в шеренгу по ориентирам.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому восприятию.	Сигнальные конусы. Свисток.
2	Перестроение из одной шеренги в две.	1		Комбинированный урок.	Размыкаться	Выполнить построение в колонну по команде.	Построиться в колонну по ориентирам.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в различных видах деятельности и быту.	Сигнальные конусы. Свисток.
3	Размыкание вправо, влево, от середины.	2		Комбинированный урок.	Шагать	Размыкаться вправо, влево от середины. Шагать изменением длины шага.	Размыкаться вправо, влево от середины. Шагать короткими и длинными шагами.	Использовать на занятиях межпредметные знания.	Сигнальные конусы. Свисток. Мячи.
4	Изменение длины шага. Шире шаг. Короче шаг.	1		Комбинированный урок.		Шире шаг. Короче шаг.			Сигнальные конусы. Свисток. Мячи.
5	<u>Легкая атлетика</u> Ходьба с изменением направления.	1		Комбинированный урок.	Ходить.	Ходить изменяя направления.	Ходить изменяя направления по ориентирам.	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений этических норм и правил поведения в современном обществе.	Сигнальные конусы.
6	Ходьба с преодолением препятствий.	2		Комбинированный урок.	Перешагивать.	Ходить перешагивая препятствия.	Перешагивать препятствия.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию.	Барьеры. Обручи.
7	Бег в медленном темпе.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Бегать в медленном темпе.	Бегать медленно.		Сигнальные конусы.
8	Бег с низкого (высокого) старта на 30-60 м.	2		Комбинированный урок. Котр. тест.	Бегать быстро.	Бегать в быстром темпе на 60 м.	Бегать быстро на 30 м.		Сигнальные конусы. Секундомер.
9	Эстафетный бег (встречный).	2		Комбинированный урок.	Бегать эстафету.	Передавать эстафетную палочку.	Бегать с эстафетной палочкой.	Адекватно реагировать на внешний контроль.	Эстафетные Палочки.
10	Бег с преодолением препятствий.	2		Комбинированный урок.	Преодолевать Барьеры.	Преодолевать	Перешагивать барьеры.		Барьеры

						барьеры в беге.			
11	Прыжки в длину с места.	2		Комбинированный урок. Контрольный.	Прыгать в длину.	Прыгать в длину с места толчком двух ног.	Отталкиваться с двух ног.	Слушать и понимать инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	Рулетка.
12	Прыжки в высоту «перешагиванием»	2		Комбинированный урок.	Прыгать в высоту. Метать мячи.	Прыгать в высоту «перешагиванием».	Перешагивать через шнур.	Осуществлять самооценку и самоконтроль на уроках. Использовать логические действия (сравнение).	Шнур.
13	Метание малого мяча на дальность.	2		Комбинированный урок. Контрольный.		Метать теннисный мяч на дальность	Метать мячи правильным захватом.		Теннисные мячи.
14	Спортивные игры. Волейбол (пионербол). Правила игры. Расстановка и перемещение игроков.	2		Комбинированный урок.	Играть в спортивные игры.	Играть в волейбол, пионербол по правилам игры.	Бросать и ловить мяч двумя руками через сетку в парах.	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель ученик, ученик-ученик)	Сетка волейбольная. Мячи. Свисток.

II четверть (24 часа)

1	Гимнастика. Построение в колонну по одному.	1		Комбинированный урок	Построиться.	Построиться в колонну по команде.	Построиться в колонну по ориентирам.	Положительное отношение к окружающей действительности.	Сигнальные конусы. Свисток.
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	2		Комбинированный урок	Построиться.	Перестроиться в колонну по два на месте.	Перестроиться в колонну по два на месте по ориентирам.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия между одноклассниками.	Сигнальные конусы. Свисток.
3	Повороты налево, направо.	1		Комбинированный урок	Повернуться.	Повернуться налево, направо по команде.	Повернуться налево, направо по ориентирам.	Слушать и понимать инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	Сигнальные конусы. Мячи.
4	Предварительная и исполнительная команда	1		Урок новых знаний	Исполнять команду. Повернуться.	Выполнять предварительный и исполнительный команды.	Выполнять команды.		Сигнальные конусы. Свисток.
5	Повороты кругом.	1		Урок новых знаний			Повернуться кругом по ори-		Сигнальные конусы.

6	Равновесие, ходьба по рейке гимнастической скамейки.	2		Комбинированный урок	Ходить. Лазать.	Повернуться кругом по команде. Ходить сохраняя равновесие.	ентирам. Ходить по рейке с помощью учителя.	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений этических норм в правилах поведения в современном обществе.	Сигнальные конусы. Скамья.
7	Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руках.	2		Комбинированный урок	Передвигаться в висе.	Лазать по гимнастической стенке с предметом в руках.	Лазать по гимнастической стенке.	Вступать в контакт и поработать в коллективе (учитель ученик, ученик-ученик)	Гимнастическая стенка. Мячи.
8	Передвижение в висе на гимнастической стенке.	2		Комбинированный урок	Лазать и подтягиваться. Перелезть и подлезть.	Передвигаться в висе на гимнастической стенке.	Передвигаться по рейке гимнастической стенке боком.	Ориентироваться в пространстве спорта.	Гимнастическая стенка. Мячи. Свисток.
9	Лазанье и подтягивание на канате.	2		Комбинированный урок		Лазать и подтягиваться на канате.	Выполнить вис на канате.		Канат.
10	Перелезание и подлезание.	2		Комбинированный урок		Перелезть через препятствия подлезать под препятствия.	Перелезть и подлезть с помощью учителя.	Использовать усвоенные логические операции (обобщение).	Сигнальные конусы. Барьеры.
11	Спортивные игры. Пионербол. Баскетбол. Правила игры.	2		Комбинированный урок	Играть в пионербол. баскетбол. Остановиться. Передавать.	Играть в пионербол и баскетбол по правилам. Остановиться и передать мяч от груди двумя руками.	Передавать мяч через сетку в парах.	Вступать в контакт и поработать в коллективе (учитель ученик, ученик-ученик)	Мячи баскетбольные, волейбольные. Свисток.
12	Остановка шагом.	2						Использовать некоторые межпредметные знания (рус. язык - спортивные термины)	Сигнальные конусы.
13	Передача мяча от груди двумя руками.	2		Комбинированный урок					Мячи. Свисток.
14	Ведение мяча на месте и в движении.	2		Комбинированный урок	Вести мяч.	Вести мяч в движении.	Вести мяч на месте.	Гордиться спортивными успехами как собственными так своих товарищей.	Сигнальные конусы. Мячи. Свисток.

III четверть (30 часов)

1	Гимнастика. Построение в одну шеренгу по инструкции.	1		Комбинированный урок.	Построиться. Построиться. Ходить и бегать. Прыгать.	Построиться в одну шеренгу по инструкции. Перестроиться в две шеренги над месте. Ходить и бегать по гимнастической скамейке. Прыгать опираясь на скамейку.	Построиться в одну шеренгу по ориентирам. Перестроиться в две шеренги по ориентирам. Ходить по скамейке с помощью учителя. Перешагивать опираясь на скамейку	Слушать и понимать инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, таки своих одноклассников.	Сигнальные Конусы. Сигнальные Конусы. Свисток. Гимнастическая скамья. Гимнастическая скамья.
2	Перестроение из одной шеренги в две на месте.	1		Комбинированный урок.					Сигнальные Конусы. Свисток.
3	Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	1		Комбинированный урок.					Гимнастическая скамья.
4	Опорные прыжки через гимнастическую скамейку.	2		Комбинированный урок.					Гимнастическая скамья.
5	Кувырки вперед, назад.	2		Комбинированный урок.	Кувыркаться.	Кувыркаться вперед, назад.	Кувыркаться вперед, назад с помощью учителя.	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений этических норм и правил поведения в современном обществе.	Маты. Свисток.
6	Перекаты лежа на спине вперед, назад.	1		Комбинированный урок.	Перекатиться.	Перекаты вперед, назад лежа на спине.	Перекаты вперед, назад лежа на спине.		Маты. Коврики. Свисток.
7	Переноска и передача предметов.	1		Комбинированный урок.	Переносить.	Переносить предметы.	Переносить и передавать.		Мячи разной величины.
8	Специальные беговые упражнения.	1		Комбинированный урок.	Передавать. Бегать.	Передавать предметы. Выполнить беговые упражнения.	Передавать. Выполнить беговые упражнения.	Работать спортивным инвентарем соблюдая правила безопасности.	Сигнальные конусы. Свисток.
9	Лыжная подготовка Правила безопасности. Передвижение одновременным бесшажным ходом на мини лыжах.	3		Комбинированный урок	Передвигаться на мини лыжах. Передвигаться на мини лыжах. Подниматься на мини лыжах.	Передвигаться на мини лыжах бесшажным ходом. Передвигаться одновременным одношажным ходом. Подниматься «полуелочкой», «полулесенкой».	Передвигаться на мини лыжах скользящим шагом. Передвигаться скользящим шагом. Подниматься на склон ступающим шагом. Спускаться со	Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач. Слушать и понимать инструкцию.	Мини лыжи. Ледянки.
10	Передвижение одновременным одношажным ходом.	2		Комбинированный урок	Спускаться на мини лыжах.	Спускаться в	Спускаться со	Входить и выходить из спортзала организованно со звонком.	Мини лыжи. Ледянки.

					лыжах.	основной стойке со склона.	склона на ледянках.		
11	Подъем «получечкой», «получечкой» на мини лыжах.	2		Комбинированный урок	Передвигаться на мини лыжах.	Свободно передвигаться по лыжне.	Свободно передвигаться по лыжне.	Дифференцированно воспринимать окружающий мир его временнопространственную организацию (час, день, вверх-вниз, налево-направо, вперед-назад).	Мини лыжи. Ледянки.
12	Спуск со склона в основной стойке на мини лыжах.	2	Комбинированный урок	Мини лыжи. Ледянки.					
13	Свободное передвижение по лыжне.	3	Комбинированный урок	Мини лыжи. Ледянки.					
14	Спортивные игры. Пионербол. Подача мяча.	2		Комбинированный урок	Подавать мяч.	Выполнить подачу мяча через сетку.	Выполнить броски мяча через сетку.	Гордиться спортивными успехами как собственными так своих товарищей.	Волейбольные мячи. Свисток.
15	Ловля мяча с подачи двумя руками.	2		Комбинированный урок	Ловить мяч.	Ловить мяч с подачи двумя руками.	Ловить мяч двумя руками.	Слушать и понимать инструкцию. Соблюдать технику безопасности во время игры.	Волейбольные мячи. Свисток.
16	Волейбол. Подача мяча.	2		Комбинированный урок	Подавать мяч.	Выполнить нижнюю подачу одной рукой.	Бросить мяч одной рукой из за головы.		Волейбольные мячи. Свисток.
17	Прием и передача мяча двумя руками с подачи.	2		Комбинированный урок	Принимать и передавать мяч.	Прием мяча с подачи двумя руками с низу и сверху.	Ловля мяча двумя руками.	Входить и выходить из спортзала со звонком.	Волейбольные мячи. Свисток.

IV четверть (24 часа)

1	Гимнастика Построение в одну шеренгу по команде.	1		Комбинированный урок.	Построиться	Выполнить построение в шеренгу по команде.	Построиться в шеренгу по командам.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому восприятию.	Сигнальные конусы. Свисток.
2	Перестроение из одной шеренги в две.	1		Комбинированный урок.	Построиться	Выполнить построение в колонну по команде.	Построиться в колонну по командам.		Сигнальные конусы. Свисток.
3	Размыкание вправо, влево, от середины.	2		Комбинированный урок.	Размыкаться Шагать	Размыкаться вправо, влево от середины.	Размыкаться вправо, влево от середины.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных	Сигнальные конусы. Свисток.

						редины. Шагать измене- нием длины шага. Шире шаг. Ко- роче шаг.	Шагать корот- кими и длинны- ми шагами.	видах деятельности и быту.	Мячи. Сигнальные конусы. Свисток. Мячи.
4	Изменение длины шага. Шире шаг. Короче шаг.	1		Комбинирован- ный урок.					
5	Легкая атлетика Ходьба с измене- нием направления.	1		Комбинирован- ный урок.	Ходить.	Ходить изменяя направления.	Ходить изменяя направления по	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе	Сигнальные конусы.
6	Ходьба с преодо- лением препят- ствий.	2		Комбинирован- ный урок.	Перешагивать.	Ходить переша- гивая препят- ствия.	Перешагивать препятствия.	представлений о этических нормах и правилах поведения в	Барьеры. Обручи.
7	Бег в медленном темпе.	2		Комбинирован- ный урок.	Бегать.	Бегать в медлен- ном темпе.	Бегать медленно.	современном обществе.	Сигнальные конусы.
8	Бег с низкого (вы- сокого) старта на 30- 60 м.	2		Комбинирован- ный урок. Котр. тест.	Бегать быстро.	Бегать в быстром темпе на 60 м.	Бегать быстро на 30 м.	Слушать и понимать инструкцию к учебно-	Сигнальные конусы. Секундомер.
9	Эстафетный бег (встречный).	2		Комбинирован- ный урок.	Бегать эстафету.	Передавать эс- тафетную палоч- ку.	Бегать с эста- фетной палочкой	му заданию в разных видах деятельности и	Эстафетные Палочки.
10	Бег с преодолением препятствий.	2		Комбинирован- ный урок.	Преодолевать Барьеры.	Преодолевать барьеры в беге.	Перешагивать барьеры.	быту.	Барьеры
11	Прыжки в длину с места.	2		Комбинирован- ный урок. Контрольный.	Прыгать в длину.	Прыгать в длину с места толчком двух ног.	Отталкиваться с двух ног.	Слушать и понимать инструкции к учебному	Рулетка.
12	Прыжки в высоту «перешагиванием»	2		Комбинирован- ный урок.	Прыгать в высоту. Метать мячи.	Прыгать в высо- ту «перешагива- нием».	Перешагивать через шнур.	заданию в разных видах деятельности и быту.	Шнур.
13	Метание малого мяча на дальность	2		Комбинирован- ный урок. Контрольный.		Метать теннис- ный мяч на дальность	Метать мячи направленным за- хватом.		Теннисные мячи.
14	Спортивные игры. Волейбол (пио- нербол). Правила игры. Расстановка и перемещение игроков.	2		Комбинирован- ный урок.	Играть в спортивные игры.	Играть в волей- бол, пионербол по правилам иг- ры.	Бросать и ловить мяч двумя руками через сетку в парах.	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель ученик, уче- ник-ученик)	Сетка волей- больная. Мячи. Свисток.

Контрольно-измерительные материалы
Физическая культура

№ п.п	Виды упражнений	Мальчики	Девушки
1.	Бег в медленном темпе.	800 м.	600 м.
2.	Бег в быстром темпе на 60 м.	9.2-10.4 сек.	10.6-14.0 сек.
3.	Прыжки в длину с места.	150-200 см.	130-145
4.	Метание малого мяча на дальность.	25-30 м.	14-20 м.
5.	Броски большого мяча из-за головы.	14-16 м.	8-10 м.
6.	Подтягивание в висе.	6-10 раз	
7.	Поднимание туловища из положение лежа (девушки).		10-15 раз за 30 сек.
8.	Отжимание от пола.	10-20 раз.	8-15 раз от скамейки

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Тихонова Ирина Аркадьевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022