

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Верхнепышминская школа – интернат имени С.А.Мартиросьяна, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:
Заседание ШМО
Учителей физкультуры
Протокол № 5 от 24.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 123/2 от 31.08.2023г.

Рабочая программа по предмету «АФК»

7 «Б» класс
(2 часа в неделю)

Составитель:

(ФИО) Габитов Д.М.

учитель Габитов Д.М.

г.Верхняя Пышма
2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 7Б класса составлена на основе:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71764);
4. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
5. Программы специальных общеобразовательных школ для слепых и слабовидящих детей, рекомендованных главным управлением школ Мин. прос. СССР 1983г.;
6. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11кл.» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. -М.: Просвещение,2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, итого 68 часов за учебный год.

Требования к результатам освоения программы по физической культуре.

Личностными результатами освоения содержания программы по физической культуре проявляются в положительном отношении обучающихся к занятиям физкультурой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

-владение знаниями об особенностях физического развития, здоровья

,функциональных возможностях организма ,способах профилактики заболеваний;

-владение знаниями по организации и проведении самостоятельных занятий по физической культуре;

-владение умением разрешать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы, способность управлять своими эмоциями.

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки...), физических упражнений.

Метапредметные результаты:

характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и предметно-практической деятельности;

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-владение способами организации самостоятельной двигательной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

-умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, занятия в спортивном кружке);

-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);

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного курса: Знания о физической культуре

-Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.

-Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.
- Современные паралимпийские и олимпийские игры.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкости равновесие.
- Физические упражнения и осанка.
- Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий.
- Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам.
- Подвижные игры и их разнообразие.
- Спорт и спортивные игры.
- Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом.
- Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Способы физкультурной деятельности

- Составление режима дня.
- Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.
- Выполнение простейших закаливающих процедур.
- Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышцуловища, развития основных физических качеств.
- Проведение оздоровительных занятий в режиме дня утреннего зарядка, физкультминутки).
- Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.
- Организация и участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Гимнастика. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.

Перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в различном темпе, широким шагом на носках, выпадами, с различными движениями рук и туловища. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки;

имитация равновесия.

Поднимание и опускание, сгибание и выпрямление рук с дополнительными покачиваниями или с отягощением (набивной мяч-1,5кг, гантели-0.5кг) во всех направлениях.

Ассиметричные движения прямыми и согнутыми руками во всех направлениях. Комбинации вольных упражнений, 10-12 движений под диктовку учителя.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастическая палка, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (200-250г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног.

Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8-10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30–50 см до 60–80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20–25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения в равновесии:

Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега.

Упражнения на бревне, свободная ходьба; ходьба с поворотом на 90° и 180° махом ноги вперед.

ходьба приставными шагом; ходьба с выполнением «ласточки»; выполнение комбинации из 3-4 упражнений.

Ритмические упражнения:

Совершенствование ритма и темпа движений путем осложнения сочетаниями разных ритмических рисунков разных темпов движения.

Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение упражнений под музыку.

Опорный прыжок : прыжок в упор стоя на коленях, соскок с поворотом на 90°, прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (юноши)

Лёгкая атлетика

Бег на скорость 30-60-100 м.

Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; бег в чередовании с ходьбой; бег с ускорением с низкого старта, с высокого старта;

Кроссовый бег средним темпом до 2 мин., бег с преодолением простейших препятствий;

Прыжки: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега «согнув ноги»; прыжок высоты с разбега способом «перешагивание»; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Метание: броски набивного мяча (1.5 кг) на дальность разными способами, метание малого мяча на дальность с места; метание в цель; толкание ядра (3 кг)

Лыжная подготовка Совершенствование попеременного двухшажного хода. Изучение одновременного двухшажного хода. попеременно двухшажным ходом; одновременно двухшажным ходом; подъёмы; спуск в высокой стойке с широким и узким ведением лыж, торможение «полуплугом», «плугом»; поворот переступанием в движении на склоне; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности;

Коньки Выполнение подводящих упражнений в посадке конькобежца, движений конькобежца в высокой посадке с работой рук, поворота «переступанием», торможение «плугом». Прямолинейное скольжение на параллельных коньках, на одном коньке, свободное скольжение. Игры на коньках. Игра - хоккей

Адаптированные подвижные и спортивные игры.

Голбол: броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча. Двухсторонняя игра.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по правилам.

Пионербол, элементы волейбола: броски и ловля мяча двумя руками через сетку; волейбольная передача мяча двумя руками в парах; нижний прием мяча; верхний прием мяча; нижняя прямая подача; двухсторонняя игра в пионербол.

Формы организации учебных занятий - комбинированный урок, урок-соревнование, урок изучения нового материала, урок повторения и обобщения знаний,

индивидуальная самостоятельная работа.

Методы мониторинга знаний и умений– тесты (прыжок в длину с места, бег 30-60-100 м на время, наклон вперед из положения сидя (гибкость), подъем туловища из положения лежа, подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание набивного мяча весом 1,5 кг из положения сидя из-за головы, метание малого мяча на дальность и в цель.) в начале и конце года, участие в школьных, городских, областных соревнованиях, сдаче норм ГТО согласно календарного плана и допуска медицинского работника.

Распределение учебного времени по физической культуре для 7Б класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков) по четвертям			
		I	II	III	IV
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
3.	Физическое совершенствование	16	14	22	16
	1) Легкая атлетика	8	-	-	8
	2) Гимнастика с основами акробатики	-	-	6	8
	3) Коньки	-	14	-	-
	4) Лыжная подготовка	-	-	16	-
	5) Адаптированные подвижные и спортивные игры	8	-	-	-
Всего часов за год: 68					

Календарно-тематическое планирование для 7Б класса

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	I четверть – 16 часов		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	
1	Инструктаж по Т.Б Бег с чередованием ходьбы.	1	
2	Стартовый разбег до 10-12 м с высокого старта. Специальные беговые упражнения	1	
3	Бег на скорость 30-60 -100м. Тестирование.	1	
4	Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпом до 2 минут	1	
5	Метание малого мяча на дальность с места.	1	
6	Метание набивного мяча весом 1,5 кг-тестирование	1	
7	Прыжок в длину с места. Тестирование	1	
8	Толкание ядра (3 кг)	1	
	Адаптированные спортивные игры с мячом	8	
9	Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. Игры с мячом.	1	
10	Голбол. Техника выполнения бросков, блокирования..	1	
11	Голбол. Правила игры Двухсторонняя игра.	1	

12	Баскетбол. Техника ведения мяча. Броски по кольцу.	1	
13	Пионербол. Правила игры. Техника выполнения бросков в парах, через сетку. Командная игра.	1	
14	Пионербол. Тактика игры в команде. Пионербол(звонящим мячом) 7 А	1	
15	Волейбол. Тактика игры в команде. Волейбол (звонящим мячом)	1	
16	Шоудаун. Правила игры, техника, тактика. Игра на счет.	1	
	II ЧЕТВЕРТЬ-14 часа		
	Коньки	14	
17	Инструктаж по Т.Б. Влияние занятий коньками на физическое развитие учащихся.	1	
18	Упражнения без коньков. «Посадка» конькобежца. В «посадке» конькобежца поочередное отведение ног в сторону с последующим заведением назад(с касанием носков грунта и без касания) и приставлением опорной.	1	
19	Прямолинейное скольжение в «посадке» конькобежца	1	
20	Правильное отталкивание. Поворот «переступанием»	1	
21	Прямолинейное скольжение на двух коньках с правильной работой рук	1	
22	Прямолинейное скольжение на двух коньках с правильной работой рук	1	
23	Скольжение по прямой в разное число шагов	1	
24	Повороты на ходу влево, вправо, на параллельных коньках, на внешнем ребре конька, толкаясь внутренним ребром другого, переступанием в левую, правую сторону(на кругах диаметром (10-12 м)	1	
25	Пробегание в максимальном темпе дистанций на результат (два круга)	1	
26	Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках.	1	
27	Свободное скольжение. Игра в хоккей.	1	
28	Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках.	1	
29	Веселые старты на коньках	1	
30	Свободное скольжение. Хоккей.	1	
	III ЧЕТВЕРТЬ –22 часа		
	Лыжная подготовка	16	
31	Инструктаж по Т.Б., крепление лыж. Подбор инвентаря.	1	
32	Скользкий шаг с лыжными палками.	1	
33	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	

34	Переменный двухшажный ход, работа ног	1	
35	Одновременный двухшажный ход	1	
36	Одновременный двухшажный ход	1	
37	Спуск в высокой стойке с широким и узким ведением лыж.	1	
38	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом»	1	
39	Поворот переступанием в движении	1	
40	Подъем в гору «елочкой», «лесенкой»	1	
41	Самостоятельная ходьба на лыжне 1800м-юноши,1200м-девушки.	1	
42	Передвижение в среднем темпе до2400м	1	
43	Передвижение в среднем темпе до3000м	1	
44	Передвижение в быстром темпе 1200м на результат	1	
45	Передвижение в среднем темпе до3000 м.	1	
46	Командная, лыжная эстафета	1	
	Гимнастика с основами акробатики	6	
47	Правила Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
48	Акробатические упражнения. Упоры, п/шпагат, седы. висы.	1	
49	Комбинации из акробатических упражнений	1	
50	Упражнения с набивным мячом-1.5 кг.	1	
51	Лазание по вертикальной, наклонной и горизонтальной лестницам разными способами, лазание по гимнастической стенке	1	
52	Перелезание, подлезание в эстафетах. Полоса препятствия.	1	
	IV ЧЕТВЕРТЬ - 16 часов		
	Гимнастика с основами акробатики	8	
53	Правила Т.Б. на занятиях гимнастикой,акробатикой. Лазание и перелезание в играх	1	
54	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	
55	Опорный прыжок через коня согнув ноги	1	
56	Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (юноши)	1	
57	Упражнения на равновесие на полу повороты 90°,180°	1	
58	Упражнения на равновесие сидя на полу.	1	
59	Упражнения на равновесие на низком бревне	1	
60	Упражнения на формирование осанки у гимн.стенки.	1	
	Легкая атлетика	8	

61	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой	1	
62	Разновидности ходьбы и бега. Кроссовая подготовка	1	
63	Разновидности ходьбы и бега. Кроссовая подготовка	1	
64	Низкий старт. Ускорения с низкого старта. Бег-100м.Тест.	1	
65	Высокий старт. Бег 30-60 м.с высокого старта(тест)	1	
66	Метание малого мяча на дальность(тест)	1	
67	Метание мяча в цель .Метание набивного мяча весом 1,5кг(тест)	1	
68	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места (тест)	1	
	Всего:	68	