

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Верхнепышминская школа – интернат имени С.А.Мартиросяна, 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 «А» 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 7А 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.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности средствами физической культуры.

Задачи по реализации данного курса:

Образовательные:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,

отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитывать у детей чувство коллективизма, дисциплинированности, честности, навыки культурного поведения, гигиенические навыки.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Коррекционно-развивающие:

- развитие способности ориентироваться в пространстве с помощью зрения, слуха, мышечного чувства, преодоление боязни движений, развитие координационных способностей.

Программа обучения направлена:

на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

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 проведению 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 включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

-умения организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, занятия в

спортивномкружке);

-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 игры и олимпийские игры.

-Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и 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 (утренняя 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.

Организуемые 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 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; асимметричные движения прямыми и согнутыми руками во всех направлениях; круговые движения руками; движение плеч вперед, назад; маховые движения ногами; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»;

наклоны и повороты туловища с разным положением и движениями рук; выпады вперед, назад, влево; приседания и полуприседания, комбинация вольных упражнений .

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, «мост» из положения лежа;. Простейшие соединения разученных движений.

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

Упражнения в лазании и ползании: лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелезание через препятствия разными способами, высота до 120см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40см. 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 на полу в различных исходных положениях;

Упражнения на бревне, свободная ходьба; ходьба с поворотом на 90° и 180°; ходьба приставными шагом; ходьба с выполнением «ласточки»; выполнение комбинации из 3-4 упражнений.

Ритмические упражнения: 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.

Лёгкая атлетика.

Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге ; многоскоки; медленный бег; бег с переменной направления по сигналу учителя; бег с ускорением с низкого старта ,с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.

Прыжки: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега «согнув ноги»; прыжок высоту с разбега способом « перешагивание»; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Метание: броски набивного мяча (1кг) на дальность разными способами, метание малого мяча с трех шагов на дальность; метание в цель; метание мячей в играх.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; одновременным двухшажным ходом; одновременным одношажным; ходом подъёма; спуск в высокой стойке; торможение «плугом»; поворот переступанием на склоне; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

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.

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.

Торбол: 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.

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 упрощенным правилам.

Шоудан: Исходное положение игрока, приемы овладения ракеткой без зрительного контроля, правила игры. Игра на счет.

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; правила игры, двухсторонняя игра в пионербол, волейбол.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при

травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и паралимпийских игр.

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр (волейбол, футбол, гольбол, теннис, хоккей с шайбой) подвижных игр.

- выполнять передвижение на лыжах, демонстрируя технику попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски, подъемы, торможения разученных способов;

- выполнять прямолинейное скольжение на коньках; приемы торможения «полуплугом», «плугом», поворотом;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы целесообразно использовать:

Формы организации учебных занятий - комбинированный урок, урок-

соревнование, урок изучения нового материала, урок повторения и обобщения знаний, индивидуальная самостоятельная работа, прослушивание аудиокассет, дисков и др.

Выполнять гимнастику до занятий, физкультминутки на уроках, подвижные перемены, занятия в спортивных кружках.

Методы мониторинга знаний и умений – тесты (прыжок в длину с места, бег 30м на время, наклон вперед до касания руками пола, подъем туловища из положения сидя, метание набивного мяча весом 1кг из положения сидя, метание малого мяча на дальность, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). в начале и конце года, участие в школьных, городских, областных соревнованиях по доступной программе.

Программа рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

Распределение учебного времени по физической культуре для 7А 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 по физической культуре 7А класс

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	I четверть – 16 часов		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	
1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1	
2	Способы ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения	1	
3	Способы ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1	
4	Бег 30 м. с высокого старта Тестирование	1	
5	Метание малого мяча на дальность с разбега	1	
6	Метание набивного мяча весом 1кг-тестирование	1	

7	Прыжок в длину с места. Тестирование	1	
8	Игры с элементами бега	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. Правила игры.	1	
11	Голбол. Техника выполнения блокирования.	1	
12	Торбол. Двухсторонняя игра.	1	
13	Пионербол. Правила игры.	1	
14	Пионербол. Тактика игры в команде. Пионербол (звонящим мячом)	1	
15	Шоудаун. Правила и приемы игры.	1	
16	Игры-эстафеты. Шоудаун.	1	
	II ЧЕТВЕРТЬ-14 часа		
	Коньки	14	
17	Инструктаж по Т.Б. Влияние занятий коньками на физическое развитие учащихся. Подбор инвентаря.	1	
18	Имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой одной руки	1	
19	Приемы торможения «плугом», «полуплугом».	1	
20	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 парами, тройками	1	
24	Скольжение по прямой в быстром темпе	1	
25	Скольжение в быстром темпе на результат (два круга)	1	
26	Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках.	1	
27	Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках.	1	
28	Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках.	1	
29	Веселые старты на коньках	1	
30	Свободное скольжение. Игры по выбору.	1	

	III ЧЕТВЕРТЬ –22 часов		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
31	Инструктаж по Т.Б., крепление лыж. Подбор инвентаря.	1	
32	Скользкий шаг с лыжными палками	1	
33	Переменный двухшажный ход, работа рук	1	
34	Переменный двухшажный ход, работа ног	1	
35	Одновременный двухшажный ход	1	
36	Одновременный двухшажный ход	1	
37	Спуск в высокой стойке	1	
38	Спуск в основной стойке	1	
39	Поворот переступанием на склоне	1	
40	Подъем в гору «елочкой», «лесенкой»	1	
41	Передвижение в среднем темпе до 2 км	1	
42	Передвижение в среднем темпе до 2 км	1	
43	Передвижение в среднем темпе до 2 км	1	
44	Передвижение в быстром темпе 1 км на результат	1	
45	Передвижение в среднем темпе до 2 км	1	
	Гимнастика(6)	6	
46	Правила Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
47	Акробатические упражнения	1	
48	Акробатические упражнения	1	
49	Комбинации из акробатических упражнений	1	
50	Лазание по канату	1	
51	Лазание и перелезание в играх	1	
	IV ЧЕТВЕРТЬ - 16 часов		
	Гимнастика(8)	8	
52	Правила Т.Б. на занятиях гимнастикой. Лазание и перелезание в играх	1	
53	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	
54	Опорный прыжок через коня согнув ноги	1	

55	Опорный прыжок через коня согнув ноги	1	
56	Упражнения на равновесие на полу	1	
57	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке	1	
58	Упражнения на равновесие на низком бревне	1	
59	Упражнения на формирование осанки у гимнастической стенки.	1	
	Легкая атлетика	8	
60	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой	1	
61	Разновидности ходьбы и бега. Кроссовая подготовка	1	
62	Разновидности ходьбы и бега. Кроссовая подготовка	1	
63	Низкий старт. Ускорения с низкого старта	1	
64	Высокий старт. Бег 30м.с высокого старта(тест)	1	
65	Метание малого мяча на дальность(тест)	1	
66	Метание мяча в цель .Метание набивного мяча весом 1кг(тест)	1	
67	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места (тест)	1	
68	Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку	1	
	Всего:	68	