

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №34» г. Ижевска

Рассмотрено на заседании ШМК  
Протокол № 1 от  
«24» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 34  
 /К.Л.Ивашечкин/

Принято на заседании Педагогического  
совета  
Протокол № 1 (303) от  
«28» августа 2023 года

Приказ № 236 -од от  
«28» августа 2023 года  
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Физическая культура**

---

(Задержка психического развития без варианта )

---

7 класс

---

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр. 3
2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса	стр. 3
3. Описание места учебного предмета в учебном плане	стр. 4
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	стр.4
5. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса	стр.4
6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса	стр. 5
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	стр.8
8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	стр.10

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ, от 29.12.2012г. Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643).

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 5–9классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса.**

Предмет физическая культура является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей, его самоопределения, формирование физической культуры личности. Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха. Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребенка, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создает основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и

воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Предмет физическая культура изучается в 7 классе из расчёта 2 часов в неделю, всего 68 часов в год, из них 20 часов – модуль.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **5. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

#### **Предметные результаты:**

##### **Обучающийся научится:**

в сфере познавательной деятельности:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны:

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

О способах изменения направления и скорости движения;

О режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Выполнять строевые упражнения;

##### **Метапредметные результаты:**

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Личностные результаты:**

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Планируемые результаты, коррекционного курса**

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования и адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Содержание курса направлено на формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, овладение школьниками способами оказания помощи пострадавшим.

Планируемые результаты сформированных социальных (жизненных) компетенций:

Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю необходимость связаться с семьей для принятия решения в области жизнеобеспечения.

Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для его разрешения, и те, где помощь со стороны не требуется.

Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт.

Умение адекватно использовать принятые в окружении ребенка социальные ритуалы.

Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умение корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта. Представления об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе. Развитие у ребенка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность. Развитие активности во взаимодействии с миром, понимание условий собственной результативности.

Умение ориентироваться в реалиях природных явлений. Адекватность бытового поведения ребенка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих;

сохранности окружающей предметной и природной среды. Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации. Умение прогнозировать последствия неправильного, неаккуратного, неосторожного использования вещей. Планируемые результаты специальной поддержки: Проявление желания усваивать новый учебный материал. Использование речевых возможностей на уроках при ответах и в других ситуациях общения, знакомство со способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности; Владение первоначальными навыками умения ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; стремиться к самоконтролю. Владение первоначальными навыками осуществления словесного отчёта о процессе и результатах деятельности. Специфические результаты: Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища. Формирование и развитие общей и мелкой моторики пальцев рук, координация движений различных частей тела. Укрепление и сохранение здоровья. Активизация защитных сил организма ребёнка.

#### **Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля:**

- развитие интереса к физической культуре как к учебному предмету;
- пробуждать потребности у учащихся к самостоятельной работе, творчеству, положительной психологической настройке;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Актуальность выбора направления «ритмика» в качестве внутри предметного модуля. Ритмика направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Ритмика: Наклоны с прогнутым туловищем вперед одновременным поднятием в сторону одной руки локтя предплечий перед собой, танцевальные движения, приставной шаг вперед сочетанием с танцевальными движениями, ритмическая ходьба под музыку выполнения команд по одному, выполнения хореографических упражнений, ритмическая ходьба произнесением слов и хлопков в ладоши, ритмическая ходьба с элементами дирижирования, игра ритмика, музыкально-подвижные игры.

### **6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса.**

Знания по адаптивной физической культуре. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 6 Спортивно-оздоровительная

деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.). Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Подвижные игры и элементы спортивных игр. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити свое плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию». Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## **7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной**



**деятельности обучающихся.**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	20
2.	Гимнастика	10
3	Спортивная игра «Настольный теннис»	4
4	Спортивная игра «Футбол»	10
5	Спортивная игра «Волейбол»	12
6	Спортивная игра «Баскетбол»	12
<b>Итого: 68 часов, из них 20 часов - модуль</b>		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
<b>Легкая атлетика.</b>	
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2	Тестирование бега на 100м.
3	<b>Входной мониторинг.</b>
4	Бег на короткие дистанции. Тестирование 30м, 60м.
5	Техника метания мяча на дальность с разбега.
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бег 2000 - 3000м.
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
8	Тестирование прыжка в длину с разбега и бег 500-1000м.
9	Равномерный бег. Развитие выносливости. Броски малого мяча на точность.
10	Модуль1 Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	
11	Футбол. Т.Б. на уроке с мячом. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.
12	Футбол. Удары по летящему и катящему мячу подъемом ноги.
13	Модуль2. Футбол. Футбольные упражнения с мячом.
14	Модуль3. Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча. Игра по правилам.
15	Контрольный урок по теме «Футбол».
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	
16	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
17	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
18	Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация (разбор элементов).
19	Тест. Акробатическая комбинация.
20	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Опорный прыжок.
21	Комбинации на гимнастическом бревне, выполнение соскока из упора присев.
22	Опорные прыжки.
23	Модуль4. Прохождение гимнастической эстафеты.
24	Тестирование подтягивание, подъем туловища из положения лёжа.
25	Тест: Прохождение гимнастической эстафеты.
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	
26	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.
27	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину.

28	<b>Контрольная работа за I полугодие.</b>
29	Баскетбол. Штрафные броски.
30	Баскетбол. Тест: штрафные броски.
31	Модуль5. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.
32	Модуль6. Баскетбол. Перехват мяча, два шага бросок.
33	Баскетбол. Нападение и защита.
34	Модуль7. Баскетбол. Игра по правилам.
35	Модуль8. Баскетбол. Игра по правилам.
36	Модуль9. Баскетбол. Игра по правилам. Судейство.
37	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	
38	Волейбол. Инструктаж ТБ. Передачи мяча сверху двумя руками.
39	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.
40	Волейбол. Передачи мяча сверху за голову. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
41	Волейбол. Сложно координационные волейбольные упражнения.
42	Волейбол. Прямой нападающий удар.
43	Волейбол. Прямой нападающий удар. Приём.
44	Модуль10. Волейбол. Блокирование.
45	Модуль11. Волейбол. Тактические действия.
46	Модуль12. Волейбол. Игра по правилам. Судейство.
47	Модуль13. Волейбол. Игра по правилам. Жесты судьи.
48	Модуль14. Волейбол. Игра по правилам.
49	Контрольный урок по теме «Волейбол».
<b>Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	
50	Инструктаж ТБ. Набивание мяча на ракетке на постоянную и на разную контрастную высоту на месте и в движении.
51	Настольный теннис. Плоский удар (откидка, перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара). Игровая стойка у стола.
52	Модуль 15. Настольный теннис. Перемещение у стола. Подача (плоским ударом без вращения).
53	Модуль 16. Настольный теннис, игра по правилам.
<b>Легкая атлетика.</b>	
54	Инструктаж ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
55	Эстафетный бег.
56	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
57	Тестирование бега на 100м.
58	Тестирование бега на 60м. с низкого старта и челночного бега 3x10.
59	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и прыжка в длину с разбега.
60	<b>Промежуточная аттестация.</b>
61	Тестирование бег 1000м.
62	Равномерный бег. Развитие выносливости.
63	Тестирование бега на 2000м.и 3000м.
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	
64	Модуль17. Футбол. Инструктаж ТБ. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
65	Модуль18. Футбол. Вбрасывание и остановка мяча.
66	Модуль19. Футбол. Удары мяча по воротам.
67	Модуль20. Футбол. Игра по правилам.
68	Контрольный урок по теме «Футбол».
<b>Итого: 68 часов, из ни 20 часов - модуль</b>	

### **Основные виды учебной деятельности:**

В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Поэтому в педагогической науке и практике особого внимания заслуживает проблема развития познавательной сферы данной категории учащихся, как стратегии повышения успешности учебной деятельности и формирования универсальных учебных действий в соответствии с ФГОС ОВЗ.

Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку, спортивные и подвижные игры.

### **8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура. 1-11 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).