


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
 Хардина Г.А.  
«02» сентября 2019 г.

Утверждаю:  
Директор школы  
 Волегова М.В.  
«02» сентября 2019 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся  
с умеренной, тяжелой и глубокой умственной  
отсталостью  
7 О, 8 О классы  
на 2019-2020 учебный год**

Учитель: Пилепенко О.Н.

2019 г.

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с программой по физкультуре для детей с умеренными и тяжелыми нарушениями интеллекта (2010, г.Пермь).

Задачи:

- укрепление здоровья;
- физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- формирование потребности в занятиях физкультурой и спортом.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков тяжело умственно отсталых учащихся.

Дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одной из характерных особенностей является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

Нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывает учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока. Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Реализуются подходы: деятельностный, дифференцированный.

Основные методы: упражнение, игра.

Основные формы организации деятельности детей: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Для детей с тяжёлой у.о., имеющих МНР, задания предлагаются в облегчённой форме в соответствии с их состоянием.

Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

## **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана школы.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

## **4. Контроль ЗУН, промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация осуществляется на качественном уровне. Отмечается динамика в обучении, развитии: значительная, незначительная, отсутствие динамики, снижение.

### **5. Содержание программы**

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

### **Распределение учебного времени**

Оценивание физической подготовки учащихся осуществляется на качественном уровне с учетом индивидуальных психофизических особенностей детей.

### **Разбивка часов по четвертям**

класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	гимнастика акробатика	легкая атлетика	подвижные игры	Лыжная подготовка	
<b>7ос</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>65</b>
<b>8ос</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>68</b>

<b>Класс четверть</b>	<b>7 о</b>	<b>8 о</b>
<b>1</b>	16	16
<b>2</b>	15	16
<b>3</b>	18	21
<b>4</b>	16	15
<b>Итого</b>	65	68

### **6. Предполагаемые результаты**

#### **7 класс**

В процессе физического воспитания обучающиеся должны научиться:

- готовиться к уроку физкультуры;
- правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- навыкам правильного дыхания ( по показу учителя);
- выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

- правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- метаниям, броскам, и ловле мяча;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку, уметь выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке; преодолению простейших препятствий;
- переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх;
- прикреплению и переноске лыж;
- ступающему и скользящему шагу, поворотам на месте переступанием, спускам в основной стойке, подъёму «полуёлочкой», прохождению дистанции до 0.5 км.

### 8 класс

В процессе физического воспитания обучающиеся должны научиться:

- ориентировке в зале по словесной инструкции;
- самостоятельно организовать выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
- навыкам правильного дыхания;
- выполнению заданий по словесной инструкции учителя;
- выполнять элементы строевой подготовки;
- различным видам прыжков; мягкому приземлению в прыжках; метаниям в цель и на дальность, броскам и ловле мяча; сбиванием предметов мячом; отбивание мяча от пола одной рукой; ведением мяча по прямой (с обходом препятствия). броскам в кольцо двумя руками.
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку, уметь выполнять упражнения в определенном ритме;
- сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке с усложняющими заданиями; преодолению простейшей полосы препятствий;
- переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- самостоятельным действиям в подвижных играх;
- ступающему и скользящему шагу, поворотам на месте переступанием; спускам в основной, средней стойке, подъёму всеми изученными способами; прохождению дистанции до 0.8 км.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 особый КЛАСС (66 час)

### 1 четверть 16 час

раздел	№урока	Тема урока	Количество часов	Дата
<b>Основы знаний</b>  <b>Легкая атлетика (13 часов)</b>	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Значение физических упражнений в жизни человека	1	2.09
	2	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями. Смена направления по сигналу.	1	4.09
	3	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 50 м.	1	9.09
	4	Бег на 30 м с высокого старта. Контроль.	1	11.09
	5	Бег на 60 м с высокого старта. Эстафетный бег.	1	16.09

<b>Подвижные игры (5 часов)</b>	6	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 50 м.	1	18.09
	7	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с разбега способом «согнув ноги» с точком в обозначенном месте (квадрат 50х50см) Контроль.	1	23.09
	8	Прыжки в глубину с высоты 60см в обозначенное место; в высоту с разбега.	1	25.09
	9	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Контроль.	1	30.09
	10	Метание теннисного мяча на дальность. Удары мяча об пол поочередно с продвижением.	1	2.10
	11	Метание теннисного мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели из разных И.П. Контроль.	1	7.10
	12	Игры с бегом: «кошки-мышки», «прятки»	1	9.10
	13	Упражнения с обручем (прокатывание, подбрасывание вверх и ловля)	1	14.10
	14	Игры с метанием: «сбей цель», «мяч среднему», «вышибалы»	1	16.10
	15	Игры с прыжками: «длинный прыжок», «удочка». Контроль.	1	21.10
	16	Игры с бегом: «ниточка и иголочка», «цепи кованные».	1	23.10
<b>2 четверть</b>				
<b>Гимнастика (15 часов)</b>	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Правильная осанка. Причины нарушения. Как её исправить. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1	6.11
	2	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных положениях. Соскок с сохранением равновесия.	1	11.11
	3	Ходьба по гимнастической скамейке: доставание предметов с пола в наклоне в приседе. Контроль.	1	13.11
	4	Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Игры со скакалкой.	1	18.11
	5	Лазание по г.скамейке с заданиями. ОРУ.	1	20.11
	6	Лазание по наклонной г. скамейке (угол 20) с опорой на стопы и кисти рук с переходом на г. стенку.	1	25.11
	7	Смешанные висы на гимнастической стенке. Лазание		27.11

		по г.стенке.	1	
	8	Перелезание через бревно, коня, козла.	1	2.12
	9	Перелезания и подлезания через препятствия. (г. скамейка, конь) Контроль.	1	4.12
	10	ОРУ с предметами. Опорные прыжки на г. скамейке.	1	9.12
	11	ОРУ с предметами. Опорные прыжки на г. скамейке. Контроль.	1	11.12
	12	ОРУ с предметами. Ведение мяча одной рукой (с обводкой)	1	16.12
	13	Ритмические упражнения. Броски в кольцо ( в цель) двумя руками.	1	18.12
	14	Эстафеты с элементами гимнастики «Полоса препятствий» разучивание.	1	23.12
	15	Эстафеты с элементами гимнастики «Полоса препятствий». Контроль..	1 1	25.12
3 четверть				
<b>Лыжная подготовка (14 часов)</b>	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. Зимние виды спорта. Оказание первой помощи при обморожении.	1	13.01
	2	Переноска лыж. Прикрепление. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка ботинка в крепление, подъем пятки.	1	15.01
	3	Повороты на месте «переступанием». Ступающий шаг.	1	20.01
	4	Прикрепление лыж. Ступающий шаг.	1	22.01
	5	Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 0.4 км. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».	1	27.01
	6	Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 0.5 км	1	29.01
	7	Передвижение на лыжах в равномерном темпе 0,5 км Контроль.	1	3.02
	8	Передвижение на лыжах в равномерном темпе 0.5 км Повороты на месте.	1	5.02
	9	Спуски с пологого склона в высокой стойке. Подъём	1	10.02

		«лесенкой» на склон.		
	10	Спуски с пологого склона в средней стойке. Подъём «ёлочкой» на склон. Контроль.	1	12.02
	11	Подвижные игры на лыжах: «Кто дальше», «Проедь в ворота».	1	17.02
	12	Подвижные игры на лыжах: «Нарисуй снежинку», «Цепи». Итоговый контроль по освоению техники лыжной подготовки. Передвижение изученными ходами по учебному кругу.	1	19.02
	13		1	26.02
	14		1	2.03
<b>Гимнастика (6 часов)</b>	1	Лазание по г. стенке, висы и упоры.	1	4.03
	2	Лазание по наклонной г. скамейке с переходом на г. стенку. Контроль.	1	11.03
	3	ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке.	1	16.03
	4	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях. Соскок с сохранением равновесия.	1	18.03
4 четверть				
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Личная гигиена. Солнечные и воздушные ванны.	1	30.03
	2	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями. Смена направления по сигналу.	1	1.04
	3	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 50 м.	1	6.04
	4	Бег на 30 м с высокого старта.	1	8.04
	5	Эстафетный бег.	1	13.04
	6	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 50 м.	1	15.04
	7	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с разбега способом «согнув ноги» с толчком в обозначенном месте (квадрат 50х50см)	1	20.04
	8	Прыжки в глубину с высоты 40см в обозначенное место; в высоту с прямого разбега.	1	22.04
	9	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Контроль.	1	27.04

	10	Метание теннисного мяча на дальность. Удары мяча об пол поочередно с продвижением.	1	29.04
	11	Метание теннисного мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели из разных И.П. Контроль.	1 1	6.05
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>	12	Игры с бегом: «кошки-мышки», «прятки», «ниточка и иголочка»	1	13.05
	13	Игры с метанием: «кто дальше бросит», «мяч среднему», «вышибалы»	1	18.05
	14	Игры с прыжками: «длинный прыжок», «удочка».	1	20.05
	15	Игры с мячом. ОРУ в парах	1	25.05
	16	Эстафеты .Итоги года.	1	27.05

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 особый КЛАСС (68 час)

#### 1 четверть 18 час

раздел	№урока	Тема урока	Количество часов	Дата
<b>Основы знаний  Легкая атлетика (10часов)</b>	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Подготовка спортивной формы, переодевание.	1	3.09
	2	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями.	1	6.09
	3	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 50 м.	1	10.09
	4	Бег на 30 м с высокого старта. Эстафетный бег.	1	13.09
	5	Бег на 30 м с высокого старта. Эстафетный бег.	1	17.09
	6	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 50 м.	1	20.09
	7	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	24.09
	8	Прыжки в глубину и в высоту с разбега.	1	27.09
	9	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	1	1.10
	10	Метание теннисного мяча на дальность. Удары мяча об пол поочередно.	1	4.10
<b>Подвижные игры</b>	11	Метание теннисного мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели	1	8.10



<b>(8часов)</b>	12	Игры с бегом: «кошки-мышки», «прятки»	1	11.10
	13	Игры с элементами ОРУ: «мяч – соседу», «море волнуется».	1	15.10
	14	Игры с метанием: «кто дальше бросит», «мяч среднему», «вышибалы»	1	18.10
	15	Игры с прыжками: «длинный прыжок», «удочка».	1	22.10
	16	Игры с бегом: «пустое место», «третий лишний», «цепи кованные».	1	25.10
2 четверть 16час				
<b>Гимнастика (16 часов)</b>	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.	1	5.11
	2	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях. Соскок с сохранением равновесия.	1	8.11
	3	Ходьба по гимнастической скамейке: расхождение вдвоём, доставание предметов с пола в наклоне в приседе.	1	12.11
	4	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку на двух ногах, прыжки через длинную скакалку.	1	15.11
	5	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку на каждой ноге поочередно.	1	19.11
	6	Лазание по наклонной г. скамейке (угол 20-30) с опорой на стопы и кисти рук с переходом на г. стенку. Смешанные висы на гимнастической стенке на время.	1	22.11
	7	Смешанные висы на гимнастической стенке. Перелезание через бревно, коня, козла.	1	26.11
	8	Упражнения для развития гибкости.	1	29.11
	9	Перелезания и подлезания через препятствия.	1	3.12
	10	ОРУ с предметами. Опорные прыжки на г. скамейке.	1	6.12

	11	ОРУ с предметами. Опорные прыжки на г. скамейке.	1	10.12
	12	ОРУ с предметами. Ритмические упражнения.	1	13.12
	13	ОРУ с предметами. Ритмические упражнения.	1	17.12
	14	ОРУ с предметами. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	20.12
	15 16	ОРУ с предметами. Эстафеты с элементами гимнастики. Упражнения для формирования осанки.	1 1	24.12 27.12
3 четверть 20 час				
<b>Лыжная подготовка (14 часов)</b>	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. Построение с лыжами. Переноска лыж.	1	10.01
	2	Переноска лыж. Прикрепление. Повороты на месте «переступанием». Скользящий шаг.	1	14.01
	3	Переноска лыж. Прикрепление. Повороты на месте «переступанием». Скользящий шаг.	1	17.01
	4	Переноска лыж. Прикрепление. Повороты на месте «переступанием». Попеременный двухшажный ход.	1	21.01
	5	Переноска лыж. Прикрепление. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 1 км.	1	24.01
	6	Переноска лыж. Прикрепление. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 1,5 км	1	28.01
	7	Переноска лыж. Прикрепление. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 1-2 км	1	31.01
	8	Переноска лыж. Прикрепление. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 1-2 км	1	4.02
	9	Спуски с пологого склона в низкой стойке. Подъём «ёлочкой» и «лесенкой» на склон.	1	7.02
	10	Спуски с пологого склона в низкой стойке. Подъём «ёлочкой» и «лесенкой» на склон.	1	11.02
	11	Подвижные игры на лыжах: «Кто дальше», «Проедь в ворота».	1	14.02
	12	Подвижные игры на лыжах: «Слалом», «Цепи».	1	18.02
	13	Итоговый контроль по освоению техники лыжной подготовки.	1	21.02
	14	Передвижение изученными ходами по учебному кругу.	1	25.02
<b>Гимнастика</b>	1	Лазание по г. стенке, висы и упоры.	1	28.02

<b>(7часов)</b>	2	Лазание по наклонной г.скамейке с переходом на г.стенку.	1	3.03
	3	ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке.	1	6.03
	4	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с доставанием с пола предметов из положения в приседе.	1	13.03
	5	Эстафеты с элементами гимнастики	1	17.03
	6	Обобщающий урок	1	20.03
4 четверть 14 часов				
<b>Легкая атлетика (9часов)</b>	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Подготовка спортивной формы, переодевание.	1	3.04
	2	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями.	1	7.04
	3	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 50 м.	1	10.04
	4	Бег на 30 м с высокого старта. Эстафетный бег.	1	14.04
	5	Бег на 30 м с высокого старта. Эстафетный бег.	1	17.04
	6	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 50 м.	1	21.04
	7	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	24.04
	8	Прыжки в глубину и в высоту с разбега.	1	28.04
	9	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	1	5.05
	10	Метание теннисного мяча на дальность. Удары мяча об пол поочередно.	1	8.05
<b>Подвижные игры (4часов)</b>	11	Игры с прыжками: «длинный прыжок», «удочка».	1	15.05
	12	Игры с бегом: «кошки-мышки», «прятки»	1	19.05
	13	Игры с элементами ОРУ: «мяч – соседу», «море волнуется».	1	22.05
	14	Игры с метанием: «кто дальше бросит», «мяч среднему», «вышибалы»	1	26.05
	15	Обобщающий урок	1	29.05