

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы с. Саянское

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
от «31» августа 2020 г.
№ 11

Рабочая программа
по физической культуре
6-7 класса
(АООП ООО для детей с ЗПР)

Составитель: Полозов С.Д.
Учитель ОБЖ
первой категории

с. Саянское
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 5-9 классов разработана на основе требований к результатам АООП ООО

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения содержания рабочей программы полностью соответствует требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в 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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Место предмета в учебном плане.

Предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Учебный план МКОУ СОШ с. Саянское на изучение физической культуры отводит 3 учебных часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 208 часов.

Данная рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения:

– в 6 классе – предполагается обучение в объеме 102 часа, 3 час в неделю.

– в 7 классе – предполагается обучение в объеме 102 часа, 3 час в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

В процессе реализации программы у учащихся формируется следующая система ценностей:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность науки — ценность знания, стремление к истине, научная картина мира.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость.

Ценность свободы и социальной солидарности как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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;

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;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

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

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6-7 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастических стенках.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием.

Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (выкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий.

Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка:

развитие выносливости

Тематическое планирование 6 класс

Наименование темы	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> -Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни. -Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. -Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий
Легкая атлетика	28	<ul style="list-style-type: none"> -Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. -Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. -Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры	38	
Баскетбол	24	<ul style="list-style-type: none"> -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. -Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности -Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. -Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. - Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха -Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов
Волейбол	14	<ul style="list-style-type: none"> -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. -Моделируют тактику освоенных игровых

		<p>действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>- Используют игру в Вoleyбол как средство активного отдыха</p> <p>-Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>-Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p>
Лыжная подготовка	12	<p>-Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>-Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>-Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>
Гимнастика с основами акробатики	20	<p>-Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>-Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>-Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>-Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>-Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>-Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>-Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p> <p>-Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>

Тематическое планирование 7 класс

Наименование темы	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> -Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни. -Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. -Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий
Легкая атлетика	28	<ul style="list-style-type: none"> -Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. -Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. -Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры	38	
Баскетбол	24	<ul style="list-style-type: none"> -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. -Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности -Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. -Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. - Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха -Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов
Волейбол	14	<ul style="list-style-type: none"> -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

		<ul style="list-style-type: none"> -Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности -Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. -Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. - Используют игру в Вoleyбол как средство активного отдыха -Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. -Овладевают основными приемами игры в волейбол.
Лыжная подготовка	12	<ul style="list-style-type: none"> -Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. -Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. -Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Гимнастика с основами акробатики	20	<ul style="list-style-type: none"> -Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. -Различают предназначение каждого из видов гимнастики. -Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. -Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы -Описывают технику акробатических упражнений. -Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений -Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей -Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Описание материально – технического обеспечения.

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.