

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

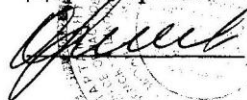
**ПРИНЯТО**

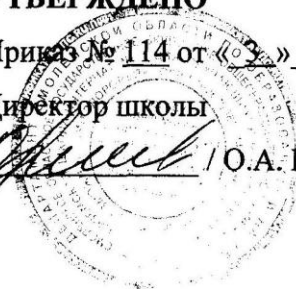
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 31 » августа 2018 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 114 от « 03 » сентября 2018 г

Директор школы

 / О.А. Богданова /



АДАПТИРОВАННАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по предмету физическая культура

7 КЛАСС

Учитель первой  
квалификационной категории:  
Горбатова Елена Витальевна

2018 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классе составлена на основе учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) В.В. Мозговой под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.

По учебному плану занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 68 часов в год. В классе обучается 6 человек.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** обучения образовательной области "Физическая культура" - формирование физической культуры личности обучающегося посредством овладения основами физкультурной деятельности.

#### Задачи

##### **Образовательные:**

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;

##### **Воспитательные:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

##### **Коррекционные:**

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

#### Содержание:

##### **Гимнастика.**

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении

направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба группами наперегонки. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо.

## **Подвижные и спортивные игры.**

Волейбол. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Игра по упрощенным правилам. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Понятие о тактике игры.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Игра по упрощенным правилам.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

## **Лыжная подготовка.**

Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, лыжными палками и простейшим уходом за лыжным инвентарем; построение в шеренгу с лыжами в руках; построение в колонну по одному с лыжами в руках; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; надевание лыж; повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки, с движениями рук как при ходьбе с палками; передвижение скользящим шагом с палками; спуск на лыжах с уклона до 15°; подъем на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала при двух разовых занятиях в неделю в 5-9 классах**

№№ п/п	Виды программного материала	Количество уроков				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	+	+	+	+	+
	<b>Способы физической деятельности</b>	+	+	+	+	+
	<b>Физическое совершенствование:</b>					
	<b>1.1. Общеразвивающие упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</b>	+	+	+	+	+
	<b>1.2. Спортивные игры ( баскетбол)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
	<b>1.3. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>1.4. Лёгкая атлетика</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	<b>1.5. Пионербол</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	-
	<b>1.5. Волейбол</b>	-	-	-	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>1.6. Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**Планируемые результаты:**

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

## Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

### Система оценки

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## УМК

1. Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре специальных (коррекционных) учреждениях VIII вида (1-9 классы)./ А.Н. Асикритов. – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013 г.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
4. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.

## Тематическое планирование.

№ п/п	<b><u>1 триместр</u></b>	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>4ч</b>		
1	Т/Б при занятиях гимнастикой. Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение команд. Дыхательные упражнения.	1	04.09	
2	Размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал руки в стороны - техника выполнения.	1	06.09	
3	Размыкание на вытянутые руки на месте. ОРУ на осанку с гимнастическими палками.	1	11.09	
4	Повороты кругом. Ходьба по диагонали. ОРУ с маленькими мячами - техника выполнения.	1	12.09	
<b><u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u></b>		<b>10ч</b>		
5	Вводный инструктаж. Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно).	1	17.09	
6	Ходьба с изменением длины шага (шире шаг, короче шаг).	1	18.09	
7	Эстафеты с бегом.	1	25.09	
8	Высокий старт. Бег 30 м. – тест.	1	26.09	
9	Прыжок в длину с места толчком 2-х ног .	1	02.10	
10	Прыжки в глубину.	1	03.10	
11	Прыжок в длину с разбега (без обозначения места толчка).	1	16.10	
12	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	17.10	
13	Метание мяча с места на дальность.	1	23.10	
14	Динамометрия правой и левой кисти – тест. Толкание набивного мяча от плеча (1 кг) – тест.	1	24.10	
<b><u>ПИОНЕРБОЛ</u></b>		<b>2ч</b>		
15	ТБ на уроках. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1	30.10	
16	Комплекс упражнений на растягивание. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу - техника выполнения.	1	31.10	



<b><u>БАСКЕТБОЛ</u></b>		<b>4ч</b>		
17	Т/Б на занятиях баскетболом. Стойка игрока, передвижение без мяча, без бросков в кольцо.	1	06.11	
18	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой. Техника выполнения. Игра «Перебежки с выручкой».	1	07.11	
19	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой двумя шагами и прыжком - техника выполнения.	1	13.11	
20	Повороты без мяча и с мечом. Учебная игра.	1	14.11	
<b><u>2 триместр</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>8ч</b>		
21	Т/Б при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов.	1	27.11	
22	ОРУ со скакалкой. Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.	1	28.11	
23	ОРУ с обручем. Равновесие на одной ноге.	1	04.12	
24	ОРУ у гимнастической стенки. Перешагивание через препятствия различной высоты (мячи, кубики).	1	05.12	
25	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе.	1	11.12	
26	Подлезание под препятствие с предметом (кубик, мешочек).	1	12.12	
27	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (вверх, вниз).	1	18.12	
28	Сочетание переползания через препятствия с подлезанием.	1	19.12	
<b><u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u></b>		<b>14ч</b>		
29	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для развития носового дыхания. Игра «Передай соседу».	1	25.12	
30	Ходьба с различными движениями рук, высоким подниманием бедер, медленный бег. Дыхательные упражнения. Игра «Шагай через кочки».	1	26.12	
31	Упражнения для развития носового дыхания. Ознакомление с лыжным инвентарем. Раздача лыж и выход на улицу.	1	09.01	
32	Выполнение команд учителя на улице. Встать на лыжи. Свободное передвижение по учебной лыжне. Игра «По местам!».	1	09.01	

33	Обучение технике одношажного и безшажного ходов.	1	15.01	
34	Совершенствование техники одношажного и безшажного ходов - техника выполнения.	1	16.01	
35	Обучение технике подъемов, торможения и поворотов.	1	22.01	
36	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов - техника выполнения.	1	23.01	
37	Обучение технике спусков. Подвижная игра «Спуск с горы - лыжный поезд».	1	29.01	
38	Применение изученных приемов на лыжах. Подвижная игра «Трудная дорога».	1	30.01	
39	Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе. Техника выполнения.	1	05.02	
40	Игра «Кто быстрее». Контроль техники торможений и поворотов.	1	06.02	
41	ТБ. Комплекс ОРУ «Разминка лыжника». Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.	1	12.02	
42	Совершенствование техники лыжных ходов. Свободное передвижение на лыжах 3-5 мин.	1	13.02	
<b><u>3 триместр.</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>2ч</b>		
43	Т/Б на занятиях. Подлезание под препятствие боком (лежа). Подвижная игра «Пожарные на учении».	1	26.02	
44	Развитие силовых способностей. Переноска гимнастического оборудования - техника выполнения.	1	27.02	
<b><u>БАСКЕТБОЛ</u></b>		<b>10ч</b>		
45	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	05.03	
46	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из вися - техника выполнения.	1	06.03	
47	Ловля и передача мяча на месте.	1	12.03	
48	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – техника выполнения.	1	13.03	
49	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте.	1	19.03	
50	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	20.03	
51	Ведение мяча в движении - техника выполнения.	1	26.03	
52	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – техника выполнения.	1	27.03	

53	Бросок мяча в кольцо.	1	02.04	
54	Бросок мяча в кольцо – техника выполнения.	1	03.04	
<b><u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u></b>		<b>8ч</b>		
55	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжковая подготовка, серийное выполнение.	1	16.04	
56	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения.	1	17.04	
57	Старты из различных и.п. Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	23.04	
58	Совершенствование прыжка в длину с места толчком 2-х ног - тест.	1	24.04	
59	Совершенствование прыжка в длину с разбега (без обозначения места толчка).	1	30.04	
60	Совершенствование техники прыжков в глубину.	1	30.04	
61	Метание мяча с места на дальность.	1	07.05	
62	Динамометрия правой и левой кисти – тест. Толкание набивного мяча от плеча (1 кг) – тест.	1	08.05	
<b><u>ПИОНЕРБОЛ</u></b>		<b>6ч</b>		
63	ТБ на уроках. Стойки игрока и перемещения. Игра «Перестрелка».	1	14.05	
64	Передача мяча через сетку двумя руками - техника выполнения. Развитие координационных способностей.	1	15.05	
65	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Боковая подача мяча и снизу - техника выполнения.	1	21.05	
66	Передача мяча сверху двумя руками. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу.	1	22.05	
67	Отработка ударов и ловли мяча.	1	28.05	
68	Игра «Пионербол».	1	29.05	
<b>Итого:</b>		<b>68ч</b>		