

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

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2021 г



Утверждено

Приказ № 151 от « 1 » сентября 2021 г

Директор школы

О.А. Богданова /

Адаптированная образовательная программа

по предмету физическая культура

7А класс

Учитель первой  
квалификационной категории:  
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2021 – 2022 уч. год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классе составлена на основе учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.). Под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.
- Утвержденной школьной Программы Воспитания.

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

В классе 7 человек, у 6 обучающихся группа по физкультуре – основная, 1 - подготовительная. Сопутствующие заболевания корректируются специальными упражнениями с постепенным нарастанием нагрузки и её снижением. Тестовые задания разрешаются только после дополнительного медицинского осмотра.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

#### **Задачи:**

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.

#### **Задачи воспитания.**

Согласно Программе Воспитания, во время проведения уроков реализуются воспитательные задачи, основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие данному возрастному уровню:

- Установление доверительных отношений в классе между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- Включение воспитанников в практическую социальную деятельность по применению полученных знаний.

## **Содержание:**

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

### **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», противоходом. 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.**

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

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 шаге 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

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.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до - 15°С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

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 скольльзящим шагом по учебной лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки, с движениями рук как при ходьбе с палками; передвижение скольльзящим 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 материала по разделам программы и классам

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Гимнастика	18	18	16	14	14
2.	Легкая атлетика	22	20	20	22	22

3.	Подвижные и спортивные игры	16	18	20	20	20
4.	Льжи	12	12	12	12	12
5.	Основы знаний	В процессе урока				
	Всего часов:	68	68	68	68	68

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин.

По учебному плану занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 68 часов в год.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Каждое изучаемое упражнение опирается на ранее изученное. Процесс обучения происходит поэтапно, через многократное повторение. Используется игровая форма ведения занятий.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

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.

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

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

#### **Личностные результаты:**

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование средствами физической культуры целостного взгляда на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;
- Овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Обучающиеся научиться:**

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

### **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.
5. Использование учебных дневников для самоконтроля за состоянием здоровья [https://yadi.sk/i/4susKb4XAQOc\\_Q](https://yadi.sk/i/4susKb4XAQOc_Q).
6. Тестовые задания по физической культуре <https://onlinetestpad.com/tjw5xq32ozn2o>.
7. Использование уроков online ресурсов Российской электронной школы <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>.

### **Материально-техническое обеспечение:**

мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

## Тематическое планирование.

№ п/п	<b><u>1 триместр</u></b>	Кол-во часов	Дата проведения
<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	02.09
2	Размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал руки в стороны - техника выполнения.	1	02.09
3	Размыкание на вытянутые руки на месте. ОРУ на осанку с гимнастическими палками.	1	08.09
4	Повороты кругом. Ходьба по диагонали. ОРУ с малыми мячами - техника выполнения.	1	09.09
<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	15.09
6	Ходьба с изменением длины шага (шире шаг, короче шаг).	1	16.09
7	Эстафеты с бегом.	1	22.09
8	Высокий старт. Бег 30 м. – тест.	1	23.09
9	Прыжок в длину с места толчком 2-х ног .	1	29.09
10	Прыжки в глубину.	1	30.09
11	Прыжок в длину с разбега (без обозначения места толчка).	1	13.10
12	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	14.10
13	Метание мяча с места на дальность.	1	20.10
14	Динамометрия правой и левой кисти – тест. Толкание набивного мяча от плеча (1 кг) – тест.	1	21.10
<b><u>БАСКЕТБОЛ</u></b>		<b>2ч</b>	
15	Т/Б на занятиях баскетболом. Стойка игрока, передвижение без мяча, без бросков в кольцо.	1	27.10
16	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой. Техника выполнения. Игра «Перебежки с вырубкой».	1	28.10
17	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой двумя шагами и прыжком - техника выполнения.	1	03.11
18	Повороты без мяча и с мечом. Учебная игра.	1	03.11
<b><u>ВОЛЕЙБОЛ</u></b>		<b>4ч</b>	

19	ТБ на уроках. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1	10.11
20	Комплекс упражнений на растягивание. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу - техника выполнения.	1	11.11
<b><u>2 триместр</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>10ч</b>	
21	Т/Б при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов.	1	24.11
22	ОРУ со скакалкой. Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.	1	25.11
23	ОРУ с обручем. Равновесие на одной ноге.	1	01.12
24	ОРУ у гимнастической стенки. Перешагивание через препятствия различной высоты (мячи, кубики).	1	02.12
25	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе.	1	08.12
26	Подлезание под препятствие с предметом (кубик, мешочек).	1	09.12
27	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (вверх, вниз).	1	15.12
28	Сочетание переползания через препятствия с подлезанием.	1	16.12
29	Совершенствование техники движений.	1	22.12
30	«Полоса препятствий». Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	1	23.12
<b><u>ВОЛЕЙБОЛ</u></b>		<b>2ч</b>	
31	ТБ на уроках. Стойки игрока и перемещения. Игра «Перестрелка».	1	29.12
32	Передача мяча через сетку двумя руками - техника выполнения. Развитие координационных способностей.	1	29.12
<b><u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u></b>		<b>12ч</b>	
33	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для развития носового дыхания. Игра «Передай соседу».	1	12.01
34	Ходьба с различными движениями рук, высоким подниманием бедер, медленный бег. Дыхательные упражнения. Игра «Шагай через кочки».	1	13.01
35	Упражнения для развития носового дыхания. Ознакомление с лыжным инвентарем. Раздача лыж и выход на улицу.	1	19.01

36	Выполнение команд учителя на улице. Встать на лыжи. Свободное передвижение по учебной лыжне. Игра «По местам!».	1	20.01
37	Обучение технике одношажного и безшажного ходов.	1	26.01
38	Совершенствование техники одношажного и безшажного ходов - техника выполнения.	1	27.01
39	Обучение технике подъемов, торможения и поворотов.	1	02.02
40	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов - техника выполнения.	1	03.02
41	Обучение технике спусков. Подвижная игра «Спуск с горы - лыжный поезд».	1	09.02
42	Применение изученных приемов на лыжах. Подвижная игра «Трудная дорога».	1	10.02
43	Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе. Техника выполнения.	1	16.02
44	Игра «Кто быстрее». Контроль техники торможений и поворотов.	1	17.02
<b><u>3 триместр</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>2ч</b>	
45	Т/Б на занятиях. Подлезание под препятствие боком (лежа). Подвижная игра «Пожарные на учении».	1	02.03
46	Развитие силовых способностей. Переноска гимнастического оборудования - техника выполнения.	1	03.03
<b><u>БАСКЕТБОЛ</u></b>		<b>8ч</b>	
47	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	09.03
48	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из вися - техника выполнения.	1	10.03
49	Ловля и передача мяча на месте.	1	16.03
50	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – техника выполнения.	1	17.03
51	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте.	1	23.03
52	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	24.03
53	Ведение мяча в движении - техника выполнения.	1	30.03
54	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – техника выполнения.	1	31.03
<b><u>ВОЛЕЙБОЛ</u></b>		<b>4ч</b>	
55	ТБ на уроках. Комплекс упражнений на растягивание в парах.	1	06.04

	Боковая подача мяча и снизу - техника выполнения.		
56	Передача мяча сверху двумя руками. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу.	1	07.04
57	Отработка ударов и ловли мяча.	1	20.04
58	Игра «Парный волейбол».	1	21.04
<b><u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u></b>		<b>10ч</b>	
59	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжковая подготовка, серийное выполнение.	1	27.04
60	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения.	1	28.04
61	Старты из различных и.п. Высокий старт. Бег 30 метров.	1	04.05
62	Совершенствование прыжка в длину с места толчком 2-х ног.	1	05.05
63	Совершенствование прыжка в длину с разбега (без обозначения места толчка).	1	11.05
64	Совершенствование техники прыжков в глубину.	1	12.05
65	Метание мяча с места на дальность. Совершенствование техники метания мяча с места на дальность.	1	18.05
66	Контроль знаний и умений.	1	19.05
67	Динамометрия правой и левой кисти.	1	25.05
68	Толкание набивного мяча от плеча (1 кг).	1	26.05
<b>Итого:</b>		<b>68ч</b>	