

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

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « 28 » августа 2020 г.

Утверждено

Приказ № 135 от « 2 » сентября 2020 г

Директор школы

О.А. Богданова /



Адаптированная образовательная программа

по предмету физическая культура

7А класс

Учитель первой  
квалификационной категории:  
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2020 – 2021 уч. год.

## 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.). Под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

### 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;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.

#### 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 корригировать 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.



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.

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

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

Оценивая результаты освоения программы обучающимися опирались на следующие основополагающие принципы:

- учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося;
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий;
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

### **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 научатся:**

- 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.

## 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	07.09
2	Размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал руки в стороны - техника выполнения.	1	07.09
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	08.09
<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	14.09
6	Ходьба с изменением длины шага (шире шаг, короче шаг).	1	15.09
7	Эстафеты с бегом.	1	21.09
8	Высокий старт. Бег 30 м. – тест.	1	22.09
9	Прыжок в длину с места толчком 2-х ног .	1	28.09
10	Прыжки в глубину.	1	29.09
11	Прыжок в длину с разбега (без обозначения места толчка).	1	12.10
12	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	13.10
13	Метание мяча с места на дальность.	1	19.10
14	Динамометрия правой и левой кисти – тест. Толкание набивного мяча от плеча (1 кг) – тест.	1	20.10
<b><u>БАСКЕТБОЛ</u></b>		<b>2ч</b>	
15	Т/Б на занятиях баскетболом. Стойка игрока, передвижение без мяча, без бросков в кольцо.	1	26.10
16	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой. Техника выполнения. Игра «Перебежки с выручкой».	1	27.10
17	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой двумя шагами и прыжком - техника выполнения.	1	02.11
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	09.11
20	Комплекс упражнений на растягивание. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу - техника выполнения.	1	10.11
<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	23.11
22	ОРУ со скакалкой. Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.	1	24.11
23	ОРУ с обручем. Равновесие на одной ноге.	1	30.11
24	ОРУ у гимнастической стенки. Перешагивание через препятствия различной высоты (мячи, кубики).	1	01.12
25	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе.	1	07.12
26	Подлезание под препятствие с предметом (кубик, мешочек).	1	08.12
27	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (вверх, вниз).	1	14.12
28	Сочетание переползания через препятствия с подлезанием.	1	15.12
29	Совершенствование техники движений.	1	21.12
30	«Полоса препятствий». Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	1	22.12
<b><u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u></b>		<b>12ч</b>	
31	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для развития носового дыхания. Игра «Передай соседу».	1	11.01
32	Ходьба с различными движениями рук, высоким подниманием бедер, медленный бег. Дыхательные упражнения. Игра «Шагай через кочки».	1	11.01
33	Упражнения для развития носового дыхания. Ознакомление с лыжным инвентарем. Раздача лыж и выход на улицу.	1	12.01
34	Выполнение команд учителя на улице. Встать на лыжи. Свободное передвижение по учебной лыжне. Игра «По местам!».	1	12.01
35	Обучение технике одношажного и безшажного ходов.	1	18.01

36	Совершенствование техники одношажного и безшажного ходов - техника выполнения.	1	19.01
37	Обучение технике подъемов, торможения и поворотов.	1	25.01
38	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов - техника выполнения.	1	26.01
39	Обучение технике спусков. Подвижная игра «Спуск с горы - лыжный поезд».	1	01.02
40	Применение изученных приемов на лыжах. Подвижная игра «Трудная дорога».	1	02.02
41	Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе. Техника выполнения.	1	08.02
42	Игра «Кто быстрее». Контроль техники торможений и поворотов.	1	09.02
<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	22.02
44	Развитие силовых способностей. Переноска гимнастического оборудование - техника выполнения.	1	22.02
<b><u>БАСКЕТБОЛ</u></b>		<b>8ч</b>	
45	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	01.03
46	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса - техника выполнения.	1	02.03
47	Ловля и передача мяча на месте.	1	09.03
48	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – техника выполнения.	1	09.03
49	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте.	1	15.03
50	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	16.03
51	Ведение мяча в движении - техника выполнения.	1	22.03
52	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – техника выполнения.	1	23.03
<b><u>ВОЛЕЙБОЛ</u></b>		<b>6ч</b>	
53	ТБ на уроках. Стойки игрока и перемещения. Игра «Перестрелка».	1	29.03
54	Передача мяча через сетку двумя руками - техника выполнения. Развитие координационных способностей.	1	30.03

55	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Боковая подача мяча и снизу - техника выполнения.	1	12.04
56	Передача мяча сверху двумя руками. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу.	1	13.04
57	Отработка ударов и ловли мяча.	1	19.04
58	Игра «Парный волейбол».	1	20.04
<b><u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u></b>		<b>10ч</b>	
59	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжковая подготовка, серийное выполнение.	1	26.04
60	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения.	1	27.04
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	04.05
63	Совершенствование прыжка в длину с разбега (без обозначения места толчка).	1	11.05
64	Совершенствование техники прыжков в глубину.	1	11.05
65	Метание мяча с места на дальность. Контроль знаний и умений.	1	17.05
66	Метание мяча с места на дальность. Контроль знаний и умений.	1	18.05
67	Динамометрия правой и левой кисти.	1	24.05
68	Толкание набивного мяча от плеча (1 кг).	1	25.05
<b>Итого:</b>		<b>68ч</b>	