

**ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»**

Рассмотрено:  
На заседании МО школы  
Протокол № 1  
От «21» август 2023 г.

Согласовано:  
Зам. Директора по УР  
Т.Н. Рыбкина *Р*  
«22» августа 2023 г.

Утверждаю:  
Директор ГОКУ СКШ п. Усть-Уда  
С.А. Благодарова *С*  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 237-г от 31.08.23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Адаптивная физкультура»**

Разработана на основе АДАптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1), которая разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2014 года № 1599, реализуется в 7-х классах.

Составитель: учитель 1 квалификационной категории Фатьянов Д.С.

учебный год 2023-2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; —раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

## **Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

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. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений

ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) 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 и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

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, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

### **Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г);

лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным

мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

## **Легкая атлетика**

Теоретические сведения



Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Лыжная подготовка**

## Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.  
Лыжные мази, их применение.

## Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

## Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

## Спортивные игры

### Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

### Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;

- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

### **Баскетбол**

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На курс «Физическая культура» в 7 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Если 34 недели в году (3 часа в неделю), 24 часа в четверть (при условии, что четверть 8 недель) и 30 часов в четверть, если четверть 10 недель, 102 часа за год.

## **Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета (курса).**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 8) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### ***Минимальный уровень:***

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; •
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; •
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; •
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; •
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; •
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; •
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; •
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); •
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; •
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне; •
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); •
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); •
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); •
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; •
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности; •
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; •

- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; •
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); •
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; •
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; •
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### **Достаточный уровень: •**

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); •
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; •
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; •
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; •
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; •
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; •
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; •

- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; •
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; •
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; •
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; •
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; •
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; •
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Предмет физическая культура в 7-м классе ориентирована на достижение следующих базовых учебных действий (БУДы).

#### **Личностные:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- гордиться школьными успехами и достижениями, как собственными, так и своих товарищей.

#### **Регулятивные:**

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности.

#### **Коммуникативные:**

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

### **Познавательные:**

- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

### **Содержание учебного предмета (курса).**

Количество часов

*Рабочая программа рассчитана на 102 часа (в неделю-3)*

### **Содержание программы**

Согласно примерной программе на изучение адаптивной культуры отводится 68 часов; по учебному плану отводится 68 часов. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов на прохождения программного материала по адаптивной культуре:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Теоретическое занятие	4
1.2	Спортивные игры	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкая атлетика	16
1.5	Лыжная подготовка	16
	<b>Итого</b>	<b>68</b>



### Календарно-тематический план 7 класс.

№ урока	Содержание учебного материала. 1 четверть	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
1	Т/Б при занятиях легкой атлетикой.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1	04.09.
2	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)	Совершенствование техники бега различными способами.	1	06.09.
3-4	Бег на средние дистанции (200, 400, 800 м.)	Проявлять качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	2	11.09. 13.09.
5	Челночный бег 4*7 м. Бег с преодолением препятствий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	1	18.09.
6	Кросс 1,2 км.	Освоение универсальных умений по контролю величины нагрузки, по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	1	20.09.
7	Прыжки в длину с места и с разбега.	Совершенствование техники прыжковых упражнений.	1	25.09.
8	Метание малого мяча в цель и на дальность с места.	Совершенствование техники метания малого мяча.	1	27.09.
9	Комплекс упражнений на развитие общей выносливости.	Развитие физических качеств.	1	02.10.
10	Т/Б на занятиях баскетболом.	Определять ситуации, требующие	1	04.10.

		применения правил предупреждения травматизма.		
11	Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места, в движении.	Выявление ошибок при выполнении технических действий.	1	09.10.
12	Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок.	Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.	1	11.10.
13	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	Совершенствование техники действий спортивных игр.	1	16.10.
14	Учебно-тренировочная игра «Стритбол».	Учебно-тренировочная игра.	1	18.10.
15	Остановки: двумя шагами и прыжком.	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	1	23.10
16	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Выявление ошибок при выполнении технических действий.	1	25.10.

№ урока	Содержание учебного материала. 2 четверть	Основные виды учебной деятельности.	Кол-во часов.	Дата
17	Т/Б при занятиях гимнастикой.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1	06.11.
18	Простые и смешанные висы и	Развитие физических качеств.	1	08.11.

	упоры на гимнастической стенке.			
19	Кувырок вперед из упора присев. Упражнения на гимнастической стенке.	Совершенствование техники акробатических упражнений..	1	13.11.
20	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	Развитие физических качеств.	1	15.11.
21	Кувырок вперед с шага. 3 кувырка вперед слитно.	Совершенствование техники акробатических комбинаций.	1	20.11.
22	Продолжение обучения технике опорного прыжка через гимнастического «козла».	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	1	22.11.
23	Лазание по гимнастической стенке на скорость.	Развитие физических качеств.	1	27.11.
24	Стойка на голове (мальчики), мост из положения стоя (девочки).	Совершенствование техники акробатических упражнений..	1	29.11.
25	Сгибание-разгибание рук и ног в упоре.	Развитие физических качеств.	1	04.12.
26	Продолжение обучения технике наскока на гимнастический «мостик».	Совершенствование техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	1	06.12.
27-28	Продолжение обучения технике опорного прыжка через гимнастического «коня».	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	2	11.12. 13.12.
29-30	Подтягивание на перекладине. «Уголок» на шведской стенке.	Развитие физических качеств.	2	18.12. 20.12.
31	Комбинация: «длинный» кувырок и 3 кувырка назад слитно.	Совершенствование техники акробатических комбинаций.	1	25.12.

32	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Развитие физических качеств.	1	27.12.
----	---	------------------------------	---	--------

№ урока	Содержание учебного материала. 3 четверть	Основные виды учебной деятельности.	Кол-во часов.	дата
33	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой.	Определение состава спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	1	15.01.
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Совершенствование техники базовых способов передвижения на лыжах.	1	17.01.
35	Волейбол: техника приема и передача мяча и подачи.	Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.	1	22.01.
36	Наказание при нарушении правил игры.	Освоение теоретического материала.	1	24.01.
37	Верхняя прямая передача в прыжке, верхняя прямая подача.	Выявление ошибок при выполнении технических действий.	1	29.01.
38	Лыжная подготовка: поворот махом на месте.	Совершенствование техники выполнения поворотов.	1	31.01.
39-40	Передвижение на лыжах по пересеченной местности до 2-х км.	Контроль скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	2	05.02. 07.02.
41-42	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг»	Применение правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	2	12.02. 14.02.
43-44	Комбинированное торможение лыжами и палками.	Выявление характерных ошибок в технике выполнения.	2	19.02. 21.02.

45	Продолжение обучения правильному падению при прохождении спусков.	Выявление характерных ошибок в технике выполнения.	1	26.02.
46	Повторное передвижение в быстром темпе (30-50 м.; 3-5 повторений)	Контроль скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	1	28.02.
47	Правила соревнований по лыжным гонкам.	Освоение теоретического материала.	1	04.03.
48	Продолжение обучения технике спуска в средней и высокой стойке.	Совершенствование техники базовых способов передвижения на лыжах.	1	06.03.
49	Продолжение обучения технике преодоления бугров и впадин.	Выявление характерных ошибок в технике выполнения.	1	11.03.
50	Лыжная эстафета на кругу 200 м.	Контроль скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	1	13.03.
51	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	Совершенствование техники выполнения поворотов.	1	18.03.
52	Волейбол: продолжение обучения технике нижней прямой подачи.	Совершенствование технического действия и спортивных игр.	1	20.03.

№ урока	Содержание учебного материала. 4 четверть	Основные виды учебной деятельности.		дата
53	Баскетбол: ведение мяча с передачей и броском по корзине.	Взаимодействие в парах при выполнении технических действий из спортивных игр.	1	01.04.

54	Ведение мяча с обводкой препятствий.	Выявление ошибок при выполнении технических действий.	1	03.04.
55-56	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	Совершенствование техники действий спортивных игр.	2	08.04. 10.04.
57	Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочная игра.	1	15.04.
58	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.	Совершенствование техники действий спортивных игр.	1	17.04.
59	Легкая атлетика: ходьба на скорость до 12-15 минут.	Освоение универсальных умений по контролю величины нагрузки, по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	1	22.04.
60-61	Бег в среднем темпе до 8-12 минут.	Освоение универсальных умений по контролю величины нагрузки, по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	2	24.04. 29.04.
62	Кроссовый бег на 500-1000 метров по пересеченной местности.	Освоение универсальных умений по контролю величины нагрузки, по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	1	01.05.
63-64	Эстафета 4 по 100 метров.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	2	06.05. 08.05.
65	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Совершенствование техники прыжковых упражнений.	1	13.05.
66	Толкание набивного мяча весом до	Проявление качества силы и координации при	1	15.05.

	1-2 кг.	выполнении бросков набивного мяча.		
67	Продолжение обучения прыжка в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжковых упражнений.	1	20.05.
68	Регулировка дыхания после длительных пробежек.	Освоение универсальных умений по контролю величины нагрузки, по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	1	22.05.
	Итого	<b>68</b>		

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

#### **Учебно-методическое и программное обеспечение:**

Учебник: Воронкова В.В., Перова М.Н., Эж В.В., Кмытjuk Л.В., Сивоглазов В.И. Лифанова Т.М., Бородина О.И., Мозговой В.М., Кузнецов Б.В., Романина В.И., Павлова Н.П., Евтушенко И.В., Грошенков И.А. Учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8-го вида Москва «Владос» 2001 г.

#### **Учебно-практическое оборудование:**

Скакалки, л/а граната, л/а ядро, л/а барьер, эстафетные палочки, малый мяч, резиновый мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, волейбольный мяч, набивные мячи, набивные мешочки, волейбольная сетка, баскетбольные корзины, лыжный комплект (палки, крепления, обувь, лыжи), гимнастический мат, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический обруч, кегли.

