

**РАССМОТРЕНА**

на заседании  
физической культуры МЦ  
протокол №\_5\_ от 18.06.2021

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании научно –  
методического совета про-  
токол №1 от 30.08.2021.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МАОУ СОШ №46 с УИОП  
от 30.08.2021 №176-од  
/ В.А.Крукле

**Рабочая учебная программа  
по физической культуре**  
адаптированная  
с учётом наличия в классе детей с ОВЗ  
с интеллектуальными нарушениями (вариант1)  
**7 класс**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет **«Физическая культура»** в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) направлен на коррекцию психофизического развития учащихся. На уроках физической культуры укрепляется здоровье школьников, закаливается организм, формируется правильная осанка, совершенствуются двигательные качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.), воспитываются гигиенические навыки, физическая работоспособность. Занятия физической культурой для умственно отсталых детей направлены на совершенствование у детей уже сформированных двигательных умений и навыков прикладного характера, на подготовку детей с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни.

При соответствующем обучении учащиеся должны получить удовольствие и пользу от занятий.

### ЦЕЛЬ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

### ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
2. Овладение школой движения.
3. Развитие координационных и кондиционных способностей.
4. Формирования знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умение взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.
6. Формирование правильной осанки детей, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение его деформаций.
7. Совершенствование двигательных качеств учащихся с ограниченными возможностями здоровья, таких как – выносливость, сила, быстрота, ловкость.
8. Формирование пространственных и временных представлений, общей организованности, внимания, памяти
9. Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики учащихся с ограниченными возможностями здоровья.
10. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах, в возможностях своего тела.

Рабочая программа для 7-в класса разработана на основе:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В.Воронковой. Москва. Гуманитарный издатель-

ский центр ВЛАДОС, 2011 год. Материал программы распределён по следующим разделам: «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика», в каждый раздел добавлены часы в соответствии с дополнительным третьим уроком. Из программы исключены разделы «Лыжная подготовка» и «Плавание» в связи с отсутствием в школе лыжного инвентаря и плавательного бассейна.

- АООП для обучающихся с умственной отсталостью МАОУ СОШ № 46 с УИОП
- Учебного плана, МАОУ СОШ № 46 с УИОП календарного графика и расписания учебных занятий на 2021-2022уч. год.
- Положения о разработке и утверждении рабочих программ МАОУ СОШ № 46 с УИОП

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроках используются следующие приемы: объяснение, показ, упражнение. Методы: поточный, фронтальный, круговой, игровой, групповой, индивидуальный, дифференцированный. Для оценки физической подготовленности учащихся применяются контрольные нормативы дважды в год.

Учащиеся, освобожденные от занятий физкультурой (постоянно или на определенный срок), во время уроков находятся в спортивном зале или на стадионе. Текущая оценка успеваемости осуществляется на основании устных ответов (собеседования) по предусмотренным темам (Приложение 1) или /и на основании докладов, примерно один раз в неделю.

Учащиеся специальной группы, при невозможности организации отдельных уроков, занимаются вместе с классом. Такие занятия осуществляются на основе индивидуального, дифференцированного подхода, с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности обучающихся данной группы. Учащиеся данной группы аттестуются на основе теоретических и практических знаний, динамики развития двигательных умений и навыков. Основной акцент делается на мотивацию к занятиям физическими упражнениями, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Легкая атлетика	23
2.	Гимнастика	15
3.	Спортивные игры	30
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ КУРСА ПРОГРАММЫ

Раздел «**Легкая атлетика**» включает в себя: общеразвивающие и корригирующие упражнения, различная ходьба и бег, техника бега на короткие и длинные дистанции, низкий и высокий старт, эстафетный бег, прыжок в длину с места, различные прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега, метание: в цель, на дальность, с места, с разбега, метание набивного мяча.

Раздел «**Спортивные игры**» включает в себя: игры физкультминутки, игры малой подвижности, игры для развития и профилактики плоскостопия, правильной осанки, игры с ОРУ, игры с бегом, ходьбой, прыжками и метанием, игры для развития скорости, выносливости, игры для развития внимания и зрительных анализаторов, игры для развития быстроты реакции, координации, умения действовать в коллективе, игры с элементами спортивных игр. Обучение игре в пионербол, баскетбол, волейбол.

Раздел «**Гимнастика**» включает в себя: строевые упражнения, простейшие построения, перестроения, различная ходьба и бег, лазанья и перелезания, переползания, упражнения на равновесия, акробатические упражнения, висы, комплекс упражнений с различными предметами, опорные прыжки, общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения на дыхания, упражнения на гимнастических снарядах, силовые упражнения, упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.

Раздел «**Теория физической культуры**» включает в себя теоретические знания как о физической культуре в целом, так и об отдельных её разделах, к которым относятся: спортивные игры, гимнастика, лёгкая атлетика.

## ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Гимнастика

**Знать:** Правила поведения при выполнении строевых команд, приемы выполнения команд «направо», «налево». Название спортивного инвентаря.

**Уметь:** Выполнять команды «направо», «налево», «кругом», соблюдать интервал. Выполнять исходное положение, правильно и быстро реагировать на сигнал учителя. Преодолевать подряд несколько препятствий, с включением перелезания, лазанья. Ходить по гимнастической скамейке, лазать по гимнастической стенке различными способами. Выполнять упражнения с мячами. Убирать спортивный инвентарь.

### Легкая атлетика

**Знать:** Правила поведения в спортивном зале и на стадионе.

**Уметь:** Выполнять команды по словесной инструкции учителя. Выполнять различные ходьбу и бег. Правильно выполнять прыжки. Дифференцировать усилие при выполнении метания мячей различного веса.

### Спортивные игры

**Знать:** Правила поведения в спортивном зале, название спортивного инвентаря, правила подвижных игр.

**Уметь:** Выполнять комплексы упражнений по инструкции учителя. Выполнять команды в строю и в движении. Правильно выполнять различные исходные упражнения. Владеть приёмами подвижных игр. Владеть мячом, соблюдать правила игры. Уметь выполнять ловлю, передачу, ведение мяча, броски в кольцо. Выполнять подачу мяча через сетку.

### **Теория физической культуры**

**Знать:** Понятие лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Иметь представление о роли и пользе физической культуры в целом.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### *1. Литература:*

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. Под редакцией В.В.Воронковой. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, М., 2011г.
2. Подвижные игры и физкультминутки. О.А.Степанова. Москва, 2008г.
3. Поурочные планы. Е.Н. Литвинова. 7, 8 класс. М., 2004 г.
4. Конспекты уроков для учителей физической культуры. Л.Д. Глазырина. (8 классы). М., 2006 г.
5. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001г. Л.В. Шапкова.

#### *2. Перечень используемой учебно-материальной базы и спортивного инвентаря:*

- Спортивный зал с разметкой для игры в волейбол и баскетбол;
- Стадион с замкнутой беговой дорожкой, ямой для прыжков в длину и сектора для метания.
- Столы для настольного тенниса;
- Мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные, набивные, для метания;
- Гимнастические скамейки, маты, обручи, стенка;
- Щиты баскетбольные;
- Сетка волейбольная;
- Скакалки;
- Канат для перетягивания.

## Перечень теоретических тем.

- 1.Здоровый образ жизни.
- 2.Личная гигиена школьника.
- 3.Распорядок дня. Соблюдение режима.
- 4.Что такое физическая культура.
- 5.Требования безопасности на занятиях физической культуры.
- 6.Олимпийские игры. История возникновения и развития.
- 7.Виды спорта.
- 8.Какие существуют физические качества.
- 9.Лёгкая атлетика.
- 10.Техника выполнения бега с низкого старта.
- 11.Техника выполнения бега с высокого старта.
- 12.Техника выполнения прыжка в длину с места.
- 13.Техника выполнения прыжка в длину с разбега.
- 14.Челночный бег.
- 15.Метание малого мяча в даль.
- 16.что такое спринт?
- 17.Что такое марафон?
- 18.Гимнастика.
- 19.Метание малого мяча в цель.
- 20.Техника выполнения кувырка вперёд и назад.
- 21.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 22.Комплекс корригирующих упражнений.
- 23.Комплекс упражнений у гимнастической стенке.
- 24.Что такое спортивные игры.
- 25.Баскетбол.
- 26.Правила игры в баскетбол.
- 27.Волейбол.
- 28.Правила игры в волейбол.
- 29.Пионербол.Правила игры в пионербол.
- 30.Настольный теннис. Правила игры в настольный теннис
31. Спешил Алимпикс. Правила проведения соревнований.
- 32.Спешил Алимпикс. История развития.
- 33.Футбол.Правила игры в футбол.
34. Олимпийские игры. История развития игр.