

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
Лавришина Е.Г.
Протокол № 5
от 20 июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Постникова О.В.
Приказ №105
от 21 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 5
Войтович М.С.
Приказ № 105
от 21 июня 2023 г.



Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с нарушениями интеллекта
(умственная отсталость)

Предмет: физическая культура

Класс: 7

Учитель:
Михеева О.В.

с. Камышовка, 2023 - 2024 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость), 7 класс составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2013 г.

Учебным планом школы на изучение физической культуры для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) выделено 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Промежуточная аттестация проводится согласно общешкольному графику в форме сдачи спортивных нормативов.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Обучающиеся должны знать **знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- приемы закаливания;
- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному и колонну по два;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- правила соревнований при проведении спортивных игр.

Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.
- выполнять двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Совершенствовать торможения «плугом». Подъем «елочкой», «лесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м, 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять нижнюю прямую подачу. Играть в волейбол.
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.6	5.1	5.7	4.9	5.2	5.8
2	Бег 60м (с)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
4	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
5	Метание мяча(50г)(м)	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19	15	11
8	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	13.0	14.0	14.3	14.0	14.3	15.0

Содержание программы 7 класс

Гимнастика (14 ч.).

1. Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, двухшеренжном строе, дистанции. Размыкание уступами. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!», ходьба «змейкой», противходом.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево

2.2 Дыхательные упражнения

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге.

С набивными мячами. Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад; прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее, ходьба.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные *взмахи*

5. Акробатические упражнения (элементы, связки).

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

6. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

7. Лазание и перелезание

Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество).

8. Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по коридору шириной 10 - 15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге.

9. Опорный прыжок

Прыжок согнув ноги через козла.

10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком с удержанием равновесия, переноской

различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м).

Легкая атлетика (20 ч.). Ходьба. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Беговые упражнения. Бег по кругу. По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего; по второму сигналу спокойный бег. Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; движение рук и ног в полете. Метание. Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

Лыжная подготовка (12 ч.). Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м 150-200 м. Передвижение до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах. Одновременный двухшажный ход.

Спортивные игры (22 ч.).

Волейбол (11 ч.). Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Баскетбол (11 ч.). Предупреждение травматизма. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя

руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Гимнастика	14
2	Легкая атлетика	20
3	Спортивные игры	22
4	Лыжная подготовка	12
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	68

Календарно-тематическое планирование

7 класс 68 часов – 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Лёгкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Ходьба в быстром темпе. Высокий старт, стартовые ускорения 15-20 м. (3-4 повторения).	1		
2	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1		
3	Высокий старт, бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза).	1		
4	Бег 60 м. с фиксированием результата	1		
5	Развитие прыгучести. Многоскоки с места (3 - 5 прыжков). Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1		
6	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
7	Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие выносливости. Эстафетный бег по кругу	1		
8	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		
Гимнастика (14 часов)				
9 (1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции. Строевой шаг. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в разном темпе. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Два мороза».	1		
10 (2)	Упражнения, направленные на развитие гибкости.	1		

11 (3)	Прыжки через скакалку. ОРУ со скакалками	1		
12 (4)	Прыжки через скакалку. ОРУ со скакалками.	1		
13 (5)	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления. Лазание и перелезание через различные препятствия	1		
14 (6)	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие.	1		
15 (7)	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1		
16 (8)	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину. Упражнения с набивными мячами.	1		
17 (9)	Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения в равновесии.	1		
18 (10)	Стойка на руках (с помощью) – м. Переворот боком – д.	1		
19 (11)	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге «ласточка». Равновесие на гимнастическом бревне.	1		
20 (12)	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1		
21 (13)	Подтягивания на перекладине. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей.	1		
22 (14)	Подтягивания на перекладине. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. Эстафеты с набивными мячами.	1		
Спортивные игры. Волейбол (11 часов)				
23 (1)	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение правил игры в волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками на месте.	1		
24 (2)	Верхняя передача мяча двумя руками на месте, после перемещения.	1		
25 (3)	Нижний прием мяча двумя руками на месте.	1		
26	Нижний прием мяча двумя руками на месте, после перемещения.	1		

(4)				
27 (5)	Нижний прием мяча двумя руками на месте, после перемещения.	1		
28 (6)	Нижняя прямая подача.	1		
29 (7)	Нижняя прямая подача.	1		
30 (8)	Нижняя прямая подача.	1		
31 (9)	Подача и прием мяча. Учебная игра	1		
32 (10)	Подача и прием мяча. Учебная игра	1		
33 (11)	Подача и прием мяча. Учебная игра	1		
Лыжная подготовка (12 часов)				
34 (1)	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	1		
35 (2)	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1		
36 (3)	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1		
37 (4)	Подъём «лесенкой» и подъём «ёлочкой».	1		
38 (5)	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	1		
39 (6)	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	1		
40 (7)	Обучение правильному падению при спуске	1		
41 (8)	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	1		
42 (9)	Передвижение в быстром темпе 150-200 м. Лыжные эстафеты по кругу.	1		

43 (10)	Прохождение дистанции 2 км.	1		
44 (11)	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
45 (12)	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
Спортивные игры. Баскетбол (11 часов)				
46 (1)	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока, перемещения в стойке. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
47 (2)	Штрафные броски. Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1		
48 (3)	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1		
49 (4)	Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра	1		
50 (5)	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1		
51 (6)	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1		
52 (7)	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1		
53 (8)	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1		
54 (9)	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
55 (10)	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
56 (11)	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине. Учебная игра	1		
Легкая атлетика (12 часов)				
57 (1)	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
58 (2)	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		

59 (3)	Подтягивание (м), вис (д).	1		
60 (4)	Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов.	1		
61 (5)	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
62 (6)	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
63 (7)	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1		
64 (8)	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
65 (9)	Прыжки в длину с разбега	1		
66 (10)	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
67 (11)	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1		
68 (12)	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1		

Приложение

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 7 классе

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60м (с)	9.8	10.3	10.8	10.8	11.3	11.8
2.	Прыжок в длину (см)	180	170	160	170	160	145
3.	Метание мяча (150 г.) (м)	39	31	23	26	19	16
4.	Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	6	4	-	-	-
4.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19	13	9

