

Аштанский филиал муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Локшинская средняя общеобразовательная школа».

**Рабочая программа  
по физической культуре  
(адаптивная физическая культура)  
для обучающихся 7 класса  
с умеренной степенью умственной отсталости**

Кожуховский  
Евгений Михайлович  
учитель физкультуры

Аштан

2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под редакцией В.В Воронковой 2012 год.

Образовательной программы школы.

**Целью** физического воспитания в 7 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач направленных** на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение знаний в области физической культуре и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать деятельность обучающихся на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения.

В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, подвижные игры, коньки.

Программа по физкультуре рассчитана на 102 часов с недельной нагрузкой 3 часа.

В целях контроля в 7 классе проводится три раза в год в ( сентябре, феврале и мае) контроль физической готовности обучающихся.

### **Формы контроля:**

- выполнение нормативов по ОФП.
- устный опрос

**Учебно- методический комплекс:**

- Программа специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В Воронковой 2012 год.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ  
ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Обучающиеся должны знать:**

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма на уроках физкультуры;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности действий на организм.
- об общих правилах спортивных игр.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, скорости.
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой
- играть и выполнять элементарные элементы при игре в спортивные игры.

***Учебно- тематический план.***

N п/п	Наименование раздела.	Всего час по раб. прогр.	В том числе, час		
			Теория	Практика	Контроль
1	Легкая атлетика	27	В процессе урока	26	1
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14		14	
3	Лыжная подготовка.	24		23	1
4	Спортивные игры	27		26	1
5	Кроссовая подготовка	10		10	
	Итого:	102		99	3

## ***Содержание курса:***

### ***Легкая атлетика: (27 ч )***

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях ( на материале школы). В этом курсе программы обучающиеся должны уметь максимально развивать скоростные качества в беге на 60, должны овладеть техникой челночного бега, уметь пробегать средние дистанции на 500, 1000 , научиться техники прыжка в длину с места и с разбега.

### ***Гимнастика с элементами аэробики: (14ч).***

В этом курсе особое внимание уделяется гимнастическим упражнениям: повторению кувырка вперед, разучивание техники опорного прыжка через козла с согнутыми ногами, овладеют навыками лазания по канату.

### ***Лыжная подготовка: (24ч).***

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. В данном виде учебной программы обучающиеся изучат технику подъема и спуска со склона с поворотами влево и вправо. Овладеют техникой одношажного хода совершенствованию скользящего шага с прохождением дистанции до 5 километров.

### ***Спортивные игры ( 27 ч).***

В этом разделе обучающиеся познакомятся и изучат правило игры в волейбол и баскетбол, разучат различные элементы игры в волейбол и баскетбол..

### ***Кроссовая подготовка (11)***

В разделе кроссовая подготовка обучающиеся совершенствуют технику спринтерского бега и продолжают совершенствование техники в беге на длинные дистанции.

### Средства контроля обучающихся 7 класса:

- стартовый( сдача нормативов по ОФП)
- текущий ( устный опрос, сдача нормативов по ОФП)
- итоговый ( сдача нормативов по ОФП)

Таблица 1.

Уровень физической готовности обучающихся 13 лет.

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средн	Высок	Низкий	Средн	Высок
1	Скоростные	Бег 30 м	5,9	5,6-5,2	4,8 и ниже	6,2	6,0-5,4	5,0 и ниже
2	Координационные	Чел бег 3х10 м	9,3	9,0-8,6	8,3 и ниже	10	9,5-9,0	8,7 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	150 и ниже	170-190	205	140 и ниже	160-180	200 и выше
4	Выносливость	6- минутный бег, метров	1000 и менее	1150-1250	1400 и выше	800 и менее	950-1100	1200 и выше.
5	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися ( мал) кол, раз. На низкой перекладине из вися лежа ( дев)кол, раз	1	5-6	8 и выше	5 и ниже	12-15	19 и выше.

**Учебно- методические средства обучения:**

- Программа специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида.

**Спортивное оборудование:**

<b>Инвентарь</b>	<b>Количество</b>	
<b>Волейбольные мячи</b>	<b>6</b>	<b>На группу</b>
<b>Скакалки</b>	<b>10</b>	<b>На каждого</b>
<b>Баскетбольные мячи</b>	<b>8</b>	<b>На группу</b>
<b>Шведская стенка</b>	<b>1</b>	<b>На группу</b>
<b>Гимнастический турник</b>	<b>1</b>	<b>На группу</b>
<b>Гимнастический козел</b>	<b>1</b>	<b>На группу</b>
<b>Гимнастические маты</b>	<b>10</b>	<b>На каждого</b>
<b>Гимнастические палки</b>	<b>10</b>	<b>На каждого</b>
<b>Лыжи</b>	<b>20</b>	<b>На каждого</b>
<b>Мячи для метания малые</b>	<b>3</b>	<b>На группу</b>
<b>Набивные мячи</b>	<b>4</b>	<b>На группу</b>
<b>Резиновые мячи</b>	<b>6</b>	<b>На группу</b>
<b>Кегли</b>	<b>3 0</b>	<b>На группу</b>
<b>Фишки</b>	<b>10</b>	<b>На группу</b>
<b>Футбольные мячи</b>	<b>6</b>	<b>На группу</b>

## Паспорт календарно- тематического планирования

Учебный предмет физкультура.

Количество часов в неделю по учебному плану	3
Всего количество часов в году по плану	102

Класс 7

Учитель: Кожуховский Е.М.



№ Урока	Тема урока.	Дата провед по плану	Дата факт пров.	Основные понят	Ожидаемый результат.
	<b>Легкая атлетика ( 20ч)</b>				
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетики. <b>Контроль</b> нормативов по ОФП.	01.09		ОФП, техника безопасности	<b>Знать:</b> Т.Б на уроках по легкой атлетике.
2	Изучение техники низкого старта при беге на 60 м	03.09		Старт, финиш	<b>Знать:</b> Технику низкого старта при беге на 60 м.
3	Закрепление техники низкого старта при беге на 60 м	06.09		Старт, финиш	
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	08.09		Прыжок, приземление	<b>Знать:</b> Технику прыжка в длину с разбега.
5	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	10.09			
6	Изучение техники прыжка в высоту с разбега.	13.09		Прыжок, приземление, планка	<b>Знать:</b> Технику прыжка в высоту.
7	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	15.09		Прыжок, приземление, планка	
8	Повторение техники метания малого мяча.	17.09		Мяч, метание.	<b>Знать:</b> Технику метания малого мяча
9	Закрепление техники метания малого мяча.	20.09		Мяч, метание.	
10	Изучение техники в беге на средние дистанции.	22.09		Бег, дистанция	<b>Знать:</b> Технику в беге на средние дистанции.
11	Бег на 1000м (мальчики), 500м (девочки).	24.09		Бег, дистанция	
12	Повторение техники прыжка в длину с	27.09		Прыжок, приземление	<b>Знать:</b> Технику прыжка в

	места.				длину с места.
13	Совершенствование в техники прыжка в длину с места	29.09		Прыжок, приземление	
14	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	01.10		Прыжок, приземление, толчок	<b>Знать:</b> Технику прыжка в длину с разбега.
15	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	04.10		Прыжок, приземление, толчок	
16	Отработка навыка прыжка в длину с разбега.	06.10		Прыжок, приземление, толчок	
17	Проведение бега на 60 м с низкого старта.	08.10		Старт, финиш	<b>Знать:</b> Технику низкого старта при беге на 60 м.
18	Закрепление в техники бега на 60 метров с низкого старта.	11.10		Старт, финиш	
19	Закрепление техники прыжка в высоту	13.10		Толчок	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику прыжка в высоту
20	Закрепление техники прыжка в длину с разбега	15.10		Приземление	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику прыжка в длину
	<b>Гимнастика ( 14ч)</b>				
21	Повторение кувырка вперед и мост из положения стоя	18.10		Кувырок, мост	<b>Уметь:</b> демонстрировать кувырок вперед.
22	Закрепление кувырка вперед и мост из положения стоя	20.10		Кувырок, мост	<b>Уметь:</b> демонстрировать кувырок вперед.
23	Повторение техники лазания по канату в 2-3 приема	22.10		Канат, прием	<b>Уметь:</b> владеть техникой лазания по канату.

24	Закрепление техники лазания по канату в 2-3 приема	01.11		Канат, прием	
25	Совершенствование техники лазания по канату в 2-3 приема	03.11		Канат, прием	
26	Изучение опорного прыжка через козла ноги врозь.	05.11		Прыжок, толчок	<b>Уметь:</b> владеть техникой опорного прыжка через козла
27	Закрепление техники опорного прыжка через козла ноги врозь.	08.11		Прыжок, толчок	
28	Совершенствовать технику опорного прыжка через козла ноги врозь.	10.11		Прыжок, толчок	
29	Повторение кувырка вперед, стойку на лопатках, кувырок назад все слитно.	12.11		Кувырок, стойка.	<b>Уметь:</b> демонстрировать кувырок вперед.
30	Разучивание гимнастических упражнений на перекладине	15.11		Перекладина, упражнения	<b>Уметь:</b> владеть техникой маха на гимнастической перекладине.
31	Закрепление гимнастических упражнения на перекладине	17.11		Перекладина, упражнения	
32	Изучение прыжка через козла с согнутыми ногами.	19.11		Прыжок, толчок	<b>Уметь:</b> владеть техникой опорного прыжка через козла
33	Закрепление техники маха вперед с соскоком назад.	22.11			
34	Закрепление кувырка вперед и мост из положения стоя	24.11			<b>Уметь:</b> демонстрировать кувырок вперед.
	<b>Лыжная подготовка ( 24ч)</b>				
35	Изучение техники	26.11		Шаг,	

	одновременного одношажного хода.			скольжение	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику одношажного хода.
36	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	29.11		Шаг, скольжение	
37	Повторение техники одновременного одношажного хода.	01.12		Шаг, скольжение	
38	Повторение техники подъема в гору разными способами «елочкой, полуелочкой».	03.12		Спуск, подъем.	<b>УМЕТЬ</b> владеть техникой подъема полуелочкой и елочкой.
39	Изучение техники подъема в гору скользящим шагом.	06.12		Подъем, скольжение	<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой скользящего шага.
40	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом.	08.12		Подъем, скольжение	
41	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	10.12		Подъем, скольжение	
42	Изучение техники преодоление различных препятствий при спуски с горы.	13.12		Спуск, препятствия	<b>УМЕТЬ</b> владеть техникой спуска
43	Изучение техники прохождения дистанции до 4 км.	15.12		Техника, скольжения	<b>УМЕТЬ</b> владеть техникой скольжения
44	Закрепление техники прохождения дистанции до 4 км.	17.12			
45	Изучение с техникой конькового хода.	20.12		Ход, скольжение	<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой конькового хода.
46	<b>Контроль</b> физической подготовленности.	22.12		ОФП, бег	
47	Изучение техники	24.12			<b>УМЕТЬ</b>

	спуска со склона с поворотом влево и вправо.			Спуск, повороты	Владеть техникой поворота влево и вправо при спуски.
48	Закрепление техники спуска со склона с поворотом влево и вправо.	27.12			
49	Развитие выносливости прохождение дистанции 2 км .	10.01		Выносливость, скорость	<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой прохождения заданных дистанций
50	Развитие скоростных способностей прохождение дистанции 1 км.	12.01			
51	Повторение техники эстафетного бега 3x1000м.	14.01		Эстафета, передача	<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой эстафетного бега.
52	Совершенствование техники эстафетного бега 3x1000м.	17.01			
53	Повторение техники спуска со склона в низкой стойке	19.01			<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой спуска в низкой стойке.
54	Закрепление техники спуска со склона в низкой стойке	21.01			
55	Повторение техники подъема на склон при прохождение до 1 км.	24.01			
56	Закрепление техники спуска со склона при прохождении до 2 км	26.01			
57	Закрепление техники скользящего шага при прохождении до 2 км	28.01			
58	Совершенствование	31.01			

	техники конькового хода.				
	<b>Спорт игры ( волейбол, баскетбол) ( 27ч)</b>				
59	Т.Б на урока по волейболу. Ознакомление с правилами игры в волейбол.	02.02		Правило игры, техника безопасности	<b>Знать:</b> Т.Б на уроках по волейболу.
60	Изучение приема мяча сверху двумя руками от стенки	04.02		Прием, передача	<b>УМЕТЬ</b> Владеть приемом сверху двумя руками.
61	Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками.	07.02			
62	Повторение передачи мяча в парах.	09.02		Прием, передача	<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой передачи мяча сверху двумя руками через сетку.
63	Отработка приема мяча снизу в парах	11.02			
64	Изучению техники прямой верхней подачи.	14.02		Подача, сетка	<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой прямой нижней подачи.
65	Повторение техники прямой верхней подачи на точность.	16.02			
66	Прием мяча снизу двумя руками при подачи.	18.02		Прием, мяч, сетка.	<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой приема мяча снизу двумя руками.
67	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками при передачи.	21.02			
68	Техника передачи мяча сверху через сетку двумя руками.	25.02		Передача, сетка.	
69	Т.Б на урока по баскетболу. Ознакомление с правилами игры по баскетболу.	28.03		Правило игры, техника безопасности	<b>Знать:</b> Т.Б на уроках по баскетболу.

70	Изучению техники ведения с обводкой фишек.	02.03		Ведение, фишки	<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой ведения баскетбольного мяча правой рукой.
71	Повторение техники ведения с обводкой фишек.	04.03			
72	Изучению техники ведения мяча правой рукой с обводкой фишек.	07.03			
73	Изучению техники ведения мяча левой рукой с обводкой фишек.	09.03			
74	Изучению техники броска мяча в баскетбольное кольцо с места.	11.03		Бросок, кольцо	<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой броска мяча в баскетбольное кольцо
75	<b>Контроль</b> физической подготовленности.	14.03		ОФП, бег	
76	Изучению техники передачи мяча в парах в движении.	16.03		Передача, пара.	<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой передачи мяча в парах
77	Повторение техники передачи мяча в парах в движении.	18.03			
78	Закрепление техники передачи мяча с броском мяча в кольцо.	21.03			
79	Закрепление техники броска мяча в баскетбольное кольцо с места.	23.03			
80	Совершенствование техники передачи мяча в парах в движении.	01.04			<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой передачи мяча
81	Совершенствование техники передачи	04.04			<b>УМЕТЬ</b> Владеть техникой

	мяча сверху через сетку двумя руками.				передачи мяча сверху двумя руками через сетку.
82	Закрепление приема мяча снизу в парах	06.04			
83	Провести игру в волейбол	08.04			<b>Знать</b> правила по игре в волейбол
84	Провести игру в баскетбол	11.04			<b>Знать</b> правила по игре в баскетбол
	<b>Легкая атлетика (7)</b>				
85	Совершенствование техники бега до 6 - минут с 2-3 ускорениями по 40-50 метров	13.04			
86	Контроль техники прыжков на скакалки.	15.04			
87	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	18.04			<b>Уметь</b> Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега
88	Повторение техники низкого старта при беге на 100 метров.	20.04			
89	Повторение техники длительного бега.	22.04			<b>Уметь</b> Демонстрировать технику длительного бега
90	Закрепление техники метания малого мяча с разбега 4-5 шагов	25.04			
91	Повторение техники в беге на 100 метров	27.04			<b>Знать:</b> технику бега на 100 метров.
	<b>Кроссовая подготовка ( 11)</b>				
92	Овладение скоростными способностями бег с	29.04		Бег, ускорения	<b>Уметь:</b> Владеть техникой бега



	ускорением до 20 м.				
93	Развитие координационных способностей челночный бег 4х10м.	04.05			<b>Уметь:</b> Владеть техникой бега
94	Изучение техники эстафетного бега 4х100м.	06.05			
95	Проведение эстафетного бега по кругу 4х100 м.	11.05			
96	Развитие двигательных способностей бег на 400 м.	13.05		Бег, скорость	
97	Закрепление двигательных способностей бег на 400 м.	16.05			
98	Развитие двигательных способностей бег на 2000 м.	18.05		Финиш. Темп.	
99	Закрепление двигательных способностей бег на 2000 м.	20.05		Финиш. Темп	
100	Бег по слабопересеченной местности на дистанции 500 метров.	23.05		Бег, скорость	
101	Повторения бега по слабопересеченной местности на дистанции 500 метров.	25.05			
102	Развитие скоростных качеств, бег на 100 м	27.05			