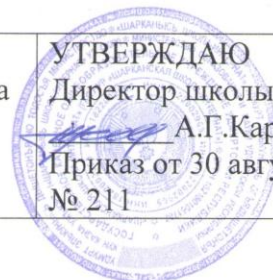


Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской  
Республики «Шарканская школа - интернат»

ПРИНЯТО Протокол заседания Педагогического совета от 30 августа 2024г. № 211	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора По УВР  Л.В. Горбушина от 30 августа 2024г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы  А.Г.Караваяев Приказ от 30 августа 2024г. № 211
---	--	--



**Рабочая программа**

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2024-2025
Класс	7 класс
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С.

Шаркан, 2024 г.

### **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для обучающихся 7 класса является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого и I – IV классов. Рабочая программа по предмету физическая культура для 7 класса разработана в соответствии со следующими документами: Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26); Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений"; Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры: - воспитание интереса к физической культуре и спорту; - овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся; - коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности. - воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военной – патриотической подготовке. Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретических сведения» и

«Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при том возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется

упражнения со скакалками; гантелями; упражнения корпуса и ног; элементы акробатики. В разделе «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкость, быстроты и т.д.) Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимает разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V класса, обучающихся знакомятся с доступными видами спортивных игр: футболом, волейболом, баскетболом, настольным теннисом, бадминтоном. Теоретические сведения Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Гимнастика Теоретические сведения Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал Посторонние и перестроения.

Упражнение без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепление голеностопных суставов и стоп; укрепление мышц туловища; рук и ног; для формирования правильной осанки. Упражнения предметами: С гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалкой; лазание и перелазание; упражнение на равновесие. Легкая атлетика. Теоретические сведения Подготовка суставов и мышечной – сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию, правила передачи эстафетной палочки легкоатлетических эстафетах. Практический материал Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т.п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скоростью. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие. Средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания препятствий. Метание. Метание малого мяча на дальность. Лыжная и конькобежная подготовки. Лыжная подготовка Теоретические сведения о применении лыж. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно – гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Практический материал Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременно двушажный; одновременный двушажный; одновременно одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

## **Содержание программы 7 класса Гимнастика.**

### **1. Строевые упражнения**

Закрепление всех видов перестроений. 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.

### **2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

#### **2.1 Упражнения на осанку**

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

#### **2.2 Дыхательные упражнения**

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

#### **2.3 Упражнения в расслаблении мышц.**

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

#### **2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.**

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.

### **3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками.**

Из исходного положения -палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

#### **Со скакалками.**

Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

#### **С набивными мячами.**

Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ноги туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

#### **Упражнения на гимнастической скамейке.**

Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

### **4. Упражнения на гимнастической стенке**

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

### **5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.**

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) -мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

### **6. Простые и смешанные висы и упоры**

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

### **7. Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

#### **8. Лазание и перелезание**

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх- вниз и канату. Лазание в висячем положении на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

#### **9. Равновесие**

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булавы, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушпагат - встать на левую(правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага "галоп" с левой -два шага "галоп" с правой -прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс -два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

#### **10. Опорный прыжок**

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90°(мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату

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

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30с). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15, 20 с.

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Знать:** что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

**Уметь:** соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

## Легкая атлетика

### 1. Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

### 2. Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок; бег на 100 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

### 3. Прыжки.

Выпрыгивания и прыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).

Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка

### 5. Метание.

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

**Знать:** простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

**Уметь:** бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 - мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 - девочки, 2-3 - мальчики).

Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики). Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

**Знать:** как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

**Уметь:** выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девочки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 2,5 км (юноши).

## Спортивные и подвижные игры

### 1. Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам  
**Знать:** каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

**Уметь:** принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений

### 2. Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

**Знать:** как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

### Подвижные игры и игровые упражнения

#### 1. Коррекционные

"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения"

#### 2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".

#### 3. С бегом на скорость

"Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты

#### 4. С прыжками в высоту, длину

"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

#### 5. С метанием мяча на дальность и в цель

"Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер"

#### 6. С элементами пионербола и волейбола

"Ловкая подача"; "Пасовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.

#### 7. С элементами баскетбола

"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".

#### 8. Игры на снегу, льду

"Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".

### Учебно-тематический план 7 класс

Виды программного материала	Количество часов	В том числе	
		Теория	Практика
Легкая атлетика	18	2	14

