

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ

Рассмотрено»
Руководитель МО
Абдуллин Г.Х./

Протокол № 1 от
«26» августа 2020г

«Согласовано»
Заместитель директора
по учебной работе

Идиятуллина Г.М./
«28» августа 2020 г

«Утверждено»
Директор гимназии

Яруллина Ф.Г./
Приказ № 61 от
«28» августа 2020г.

Рабочая программа по предмету
«Адаптивная физическая культура» для 7в класса
по адаптированной основной общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями),тяжелыми и множественными нарушениями развития
(вариант 2)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Базарно-Матакской гимназии имени Наби Даули Алькеевского МР РТ

Составитель:
Астафьев О.С., учитель
Физической культуры, 1 кв. категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «28» августа 2020г.

2020 – 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для умственно-отсталых детей по физкультуре разработана по авторской программе: И.М. Бгажнокова, А.А. Дмитриев. - М.: Просвещение, 2013 г.

Учебная программа рассчитана на 35 часов из расчета 1 час в неделю.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Отличительная особенность программы.

Рабочая программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта. Программа по физкультуре для 6 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, игры.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;
- содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

В программе использованы методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);
- групповые, игровые, индивидуальные формы работы;
- самостоятельные занятия.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Обучающиеся 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 скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- 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.

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Гимнастика (15ч)

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 без предметов:

(основные положения движения головы, конечностей, туловища. 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. Опуститься в сед и встать без помощи рук.

- 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.

Общеразвивающие упражнения и корригирующие 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. Перекатывание 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). 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 вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). 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. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

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: (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. 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).

Легкая атлетика (13ч)

- 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 с крестно 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.

-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.

Спортивные и подвижные игры (7ч)

Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

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

Баскетбол: (Влияние занятий баскетболом на организм учащихся).

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).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Основы знаний	1
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
	Ходьба	2
2	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1
3	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1
	Бег.	2
4	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения	1
5	Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	1
	Прыжки.	3
6	Обучение прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1
7	Обучение прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1
8	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания.	1
	Метание.	4
9	Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола и его ловлей	1
10	Повторение метания малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м и в мишень с тремя концентрическими кругами.	1
11	Обучение метанию малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1
12	Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя.	1
	Гимнастика.	1
13	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1
	Построения и перестроения.	1
14	Выполнение перестроения из одной шеренги в две. Игра «Запрещенное движение»	1
	Строевые упражнения	1

15	Повторение размыкания на вытянутые руки на месте. Выполнение команд: « Шире шаг!», « Короче шаг!».	1
	ОРУ без предметов.	3
16	Повторение основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1
17	Обучение координационным движениям конечностей в прыжковых упражнениях.	1
18	Выполнение дыхательных упражнений во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1
	ОРУ с предметами.	3
19	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1
20	Повторение комплексов упражнений с гимнастическими обручами и набивными мячами.	1
21	Разучивание комплекса упражнений со скакалками.	1
	Лазание и перелазание.	2
22	Повторение лазанья по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с предметами.	1
23	Обучение передвижению в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1
	Равновесие.	2
24	Повторение равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической стенки.	1
25	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с набивным мячом, с поворотами направо, налево с различными движениями рук, хлопками под ногой.	1
	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	2
26	Выполнение прохождения расстояния до 5 м за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Прыжки вправо, влево, вперед без контроля зрения.	1
27	Прыжки вправо, влево, вперед без контроля зрения.	1
	Волейбол.	3
28	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Изучение правил игры в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке	1
29	Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой.	1
30	Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Учебная игра в пионербол.	1
	Баскетбол.	4
31	Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Борьба за мяч.	1
32	Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Борьба за мяч.	1
33	Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении. Эстафеты.	1

34	Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении. Эстафеты.	1
	Легкая атлетика	1
35	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения.	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Оборудование	Примечание
	Основы знаний	1			
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	1			
	Ходьба	2			
2	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1			
3	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1			
	Бег.	2			
4	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения	1			
5	Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	1		флажки	
	Прыжки.	3			
6	Обучение прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1			
7	Обучение прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1			
8	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания.	1			
	Метание.	4			
9	Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола и его ловлей	1		мячи	
10	Повторение метания малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м и в мишень с тремя концентрическими кругами.	1		мячи	
11	Обучение метанию малого мяча на дальность способом из-за головы через	1		мячи	

	плечо с 4-6 шагов разбега.				
12	Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя.	1		мячи	
	Гимнастика.	1			
13	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1			
	Построения и перестроения.	1			
14	Выполнение перестроения из одной шеренги в две. Игра « Запрещенное движение»	1			
	Строевые упражнения	1			
15	Повторение размыкания на вытянутые руки на месте. Выполнение команд: « Шире шаг!», « Короче шаг!».	1			
	ОРУ без предметов.	3			
16	Повторение основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1			
17	Обучение координационным движениям конечностей в прыжковых упражнениях.	1			
18	Выполнение дыхательных упражнений во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1			
	ОРУ с предметами.	3			
19	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1		гимнастические палки	
20	Повторение комплексов упражнений с гимнастическими обручами и набивными мячами.	1		обручи мячи	
21	Разучивание комплекса упражнений со скакалками.	1		скакалки	
	Лазание и перелазание.	2			
22	Повторение лазанья по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с предметами.	1		гимнастические стенки	
23	Обучение передвижению в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1		гимнастические стенки	
	Равновесие.	2			
24	Повторение равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической стенки.	1		гимнастическая скамейка	
25	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с набивным мячом, с	1		гимнастическая скамейка	

	поворотами направо, налево с различными движениями рук, хлопками под ногой.			ская скамейка мячи	
	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	2			
26	Выполнение прохождения расстояния до 5 м за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Прыжки вправо, влево, вперед без контроля зрения.	1			
27	Прыжки вправо, влево, вперед без контроля зрения.	1			
	Волейбол.	3			
28	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Изучение правил игры в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке	1		мячи	
29	Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой.	1		мячи	
30	Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Учебная игра в пионербол.	1		мячи	
	Баскетбол.	4			
31	Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Борьба за мяч.	1		мячи	
32	Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Борьба за мяч.	1		мячи	
33	Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении. Эстафеты.	1		мячи	
34	Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении. Эстафеты.	1		мячи	
	Легкая атлетика	1			
35	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения.	1			

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

Список литературы

1. Жуков, М. Н. Подвижные игры. - М.: Академия, 2000 г.
2. Астафьев Н.В., Михалёв В.И Физическое состояние умственно отсталых школьников. Учебное пособие, Омск, Сиб. ГАФК, 1996 г.
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 классы) под ред. М.И. Бгажноковой.- М: Просвещение, 2013 г.
4. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд. центр Владос,2007