

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2024 г.

Введено

в действие приказом
№ 92-0 от "2" сентября 2024 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова

Рабочая программа Рабочая программа
по предмету «**Адаптированная физическая культура**»
для 8 ГУО класса (надомное обучение)
1 час в неделю; 34 часа в год

Составитель: Мартынова Л.Р. учитель-методист

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: М.Г.Шарипова



Альметьевск – 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г .
- Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», Постановление Правительства РФ, 10.03.2000 г., №212; 23.12.2002 г., №919;
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.;
- Постановление кабинета министров № 401 от 16.06.2008 «О порядке воспитания и обучения детей –инвалидов на дому и дополнительных мерах социальной поддержки по обеспечению доступа инвалидов к получению образования».
- Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VI вида от 10.04.2002 г., №29/ 2065-п;
- Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 - 9 классы»,(под редакцией Воронковой В.В. издательство «Просвещение» Москва, 2013 год, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание)
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
- учебного плана «Альметьевской школы-интернат для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» на 2020-2021 учебный год;
- положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин в Альметьевской школе-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом МО и Н РФ от 23 декабря 2009 г. № 822
- Санитарно-эпидемиологические требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года №189.

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на развитие двигательных способностей и влияние на основные системы организма;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической само регуляции.

Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать:***

- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.
- Знать: гигиену купания и плавания, значение плавания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы.
- когда вып ол н я ю т с я штрафные броски, сколько раз. роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;
- переносить ученика строем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двушажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м одновременно ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
- Уметь: выполнять всплывание «поплавком»; проплыть отрезок до 15 м кролем на груди.
- выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.
-
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин;
- равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- 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 общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты,

- гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 урок в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		7 класс
1.	Гимнастика, акробатика	14
2.	Лёгкая атлетика	15
3.	Национальные виды спорта	5
	Итого	34

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 коррекционного класса

№	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры легкой атлетики, оказание первой помощи.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Приготовить спортивную форму		
2	Обучение технике низкого старта. Физические упражнения для развития бега.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Приготовить спортивную форму		

3	Закрепление техники стартового разгона. Обучение технике движения рук в беге.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Приготовить спортивную форму		
4	Совершенствование старта низкого и стартового разгона с бегом. Развитие двигательных качеств посредством упражнений.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Приготовить спортивную форму		
5	Закрепление прыжка в длину «согнув ноги» с использованием ИКТ. Дыхательная гимнастика.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Приготовить спортивную форму		
6	Обучение метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Приготовить спортивную форму		
7	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Приготовить спортивную форму		
8	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Приготовить спортивную форму		
9	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Значение и название разучиваемых упражнений. Правило соревнований в беге.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Приготовить спортивную форму		
10	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Приготовить спортивную форму		
11	Развитие выносливости. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.	Корректировка техники бега	Приготовить спортивную форму		

12	Стойки и перемещение в баскетболе, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону.		Приготовить спортивную форму		
13	Баскетбол.Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой;	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Приготовить спортивную форму		
14	Вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Приготовить спортивную форму		
15	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча;	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Приготовить спортивную форму		
16	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Приготовить спортивную форму		
17	Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук с набивными мячами.	Корректировка техники ведения мяча.	Приготовить спортивную форму		
18	Финты и обводки	Уметь выполнять финты и обводки	Приготовить спортивную форму		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.	Фронтальный опрос	Приготовить спортивную форму		
20	Строевые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Приготовить спортивную форму		

21	Корректирующие упражнения без предметов. Упражнения для формирования осанки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Приготовить спортивную форму		
22	Стойка на лопатках, перекаты.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Приготовить спортивную форму		
23	Обучение технике кувырок вперед-назад.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Приготовить спортивную форму		
24	Обучение технике опорного прыжка с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для коррекции расслабления.	Корректировка техники выполнения упражнений	Приготовить спортивную форму		
25	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений	Приготовить спортивную форму		
26	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.	Корректировка техники выполнения упражнений	Приготовить спортивную форму		
27	Комплекс упражнений с эспандером.	Уметь применять упражнения	Приготовить спортивную форму		
28	Комплекс упражнений на профилактику зрения.	Уметь применять и выполнять упражнения.	Приготовить спортивную форму		
29	Обучение технике лазание по канату с использованием ИКТ	Дозировка индивидуальная	Приготовить спортивную форму		

30	Развитие координации движений посредством танцевальных шагов.	Корректировка техники выполнения упражнений	Приготовить спортивную форму		
31	Разучивание акробатического элемента «мост» из положения стоя с помощью с использованием ИКТ	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Приготовить спортивную форму		
32	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.	Уметь демонстрировать технику.	Приготовить спортивную форму		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения на формирование шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Приготовить спортивную форму		
34	Борьба за предмет, подвижная игра на базе единоборств.	Уметь выполнять игровые правила	Приготовить спортивную форму		

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Текущий контроль осуществляется по без отметочной системе. В конце года заполняются индивидуальные листы достижений.

