

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»

<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	<b>СОГЛАСОВАНО</b> На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**  
(интеллектуальными нарушениями)

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Адаптивная физическая культура

Класс: 7

Количество часов в неделю/год: 2/68

### 1. Содержание учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности.

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности.

#### Личностные:

формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;

формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

#### Предметные:

Минимальный уровень:

иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;  
 уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;  
 знать спортивные традиции своего народа и других народов;  
 знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;  
 знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  
 знать правила техники выполнения двигательных действий;  
 знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;  
 соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, курса, видов деятельности.**

№ п/п	Тема урока/занятия	Виды учебной деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика / 8 часов</b>		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см.	Выполнение запрыгивания на препятствие.
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения.	Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60 м.
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность.
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м.) с низкого старта.	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.
8	Бег на средние дистанции (300 м.).	Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.
<b>Спортивные игры /10 часов</b>		
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	

10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.
11	Ведение мяча с обводкой препятствий.	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом.	
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола.
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча.
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	
Гимнастика / 14 часов		
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.
21	Упражнения на преодоление сопротивления.	Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.

23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.
24	Упражнения с сопротивлением.	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке.
25	Упражнения с гимнастическими палками.	Согласование движения палки с движениями туловища, ног.
26	Опорный прыжок.	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами.
27	Опорный прыжок.	
28	Упражнения для формирования правильной осанки.	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со скакалками.	Выполнение упражнений со скакалкой.
30	Упражнения с гантелями.	Выполнение упражнений с гантелями.
31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	
Лыжная подготовка / 16 часов		
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Выполнение строевых действий с лыжами. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода.
34	Одновременный двухшажный ход.	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода.
35	Одновременный двухшажный ход.	
36	Поворот махом на месте.	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.
37	Поворот махом на месте.	
38	Комбинированное торможение лыжами и палками.	

39	Комбинированное торможение лыжами и палками.	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема.
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности.
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	Прохождение дистанции на лыжах за урок.
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	
Спортивные игры / 8 часов		
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений.
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение.
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста.
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте.
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу.

56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры.
Легкая атлетика / 12 часов		
57	Бег на короткую дистанцию.	Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м.).	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию.
59	Прыжок в длину с полного разбега.	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.
60	Прыжок в длину с полного разбега.	
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. с места на дальность.	Толкание набивного мяча на дальность.
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	Выполнение бега на дистанции 40 м. (3-6 раза) за урок, на 60 м. – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	
66	Эстафета 4*60 м.	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.
67	Эстафета 4*60 м.	
68	Кроссовый бег до 2000 м.	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.