

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

Утверждено  
Протоколом педагогического совета  
От «29» августа 2022 г.  
Приказ № 98-о от «31» августа 2022 г.  
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»  
Мартынова Л.Р.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** \_\_\_\_\_  
для **7 КОРРЕКЦИОННОГО** класса  
**\_2\_ часа в неделю; \_70\_ часов в год**  
Составитель: **Миниханов Н.А., учитель первой категории**

Согласовано

Зам.директора по УР \_\_\_\_\_ И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ М.Г.Шарипова

г. Альметьевск, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа разработана на основе:**

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Р.Ф.» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ,
- от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- 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.;
- Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VI вида от 10.04.2002 г., №29/ 2065-п;
- учебного плана «Альметьевской школы-интернат для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» на 2022-2023 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;
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевская школа-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
- 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)
- Санитарно-эпидемиологические требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных 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 выражу.
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.
- Знать: гигиену купания и плаванья, значение плавания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы.
- когда вып о л 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 одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
- Уметь: выполнять всплытие «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 70 часов (2 урока в неделю).

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** **Распределение программного материала**

№	Вид программного материала	Количество
		часов (уроков)
		7 класс
1.	Гимнастика, акробатика	14
2.	Лёгкая атлетика	15
3.	Подвижные игры	18
4.	Лыжная подготовка	8
5.	Плавание	7
6.	Национальные виды спорта	8
	<b>Итого</b>	<b>70</b>

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

12	Стойки и перемещение в баскетболе, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону.		подготовить 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)	подготовить спортивную форму		
14	Вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	подготовить спортивную форму		
15	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча;	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	подготовить 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	подготовить спортивную форму		
17	Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук с набивными мячами.	Корректировка техники ведения мяча.	подготовить спортивную форму		
18	Финты и обводки	Уметь выполнять финты и обводки	подготовить спортивную форму		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.	Фронтальный опрос	подготовить спортивную форму		
20	Строевые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений.	подготовить спортивную форму		
21	Корригирующие упражнения без предметов. Упражнения для формирования осанки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	подготовить спортивную форму		
22	Стойка на лопатках, перекаты.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	подготовить спортивную форму		
23	Обучение технике кувырок вперед-назад.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	подготовить спортивную форму		
	Обучение технике опорного прыжка с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для коррекции расслабления.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить		

24			спортивную форму		
25	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму		
26	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму		
27	Комплекс упражнений с эспандером.	Уметь применять упражнения	подготовить спортивную форму		
28	Комплекс упражнений на профилактику зрения.	Уметь применять и выполнять упражнения.	подготовить спортивную форму		
29	Обучение технике лазание по канату с использованием ИКТ	Дозировка индивидуальная	подготовить спортивную форму		
30	Развитие координации движений посредством танцевальных шагов.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму		
31	Разучивание акробатического элемента «мост» из положения стоя с помощью с использованием ИКТ	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	подготовить спортивную форму		
32	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.	Уметь демонстрировать технику.	подготовить спортивную форму		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения на формирование шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
34	Движение маховой ноги в скользящем шаге с использованием ИКТ. Упражнения для мышц спины.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
35	Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором с использованием ИКТ. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
36	Обучение технике одношажного хода с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить		

			спортивную форму		
37	Закрепление одношажного хода. Упражнения для профилактики плоскостопия.		подготовить спортивную форму		
38	Обучение технике одновременного бесшажного хода с использованием ИКТ. Комплекс упражнения на дыхания.	Уметь выполнять технику и упражнения	подготовить спортивную форму		
39	Обучение технике конькового хода с использованием ИКТ. Основы туристической подготовки.	Уметь выполнять технику	подготовить спортивную форму		
40	Торможение упором с использованием ИКТ. Упражнение для ног.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
41	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	Уметь выполнять технику	подготовить спортивную форму		
42	Обучение освоение ловли и передачи мяча.		подготовить спортивную форму		
43	Броски мяча в корзину.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
44	Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
45	Изучение и закрепление элементов технике перемещения в волейбольной стойке, остановки и ускорения.		подготовить спортивную форму		
46	Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов.	Уметь выполнять упражнения	подготовить спортивную форму		
47	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Уметь передавать мяч	подготовить спортивную форму		
48	Освоение технике нижней подачи от сетки.		подготовить спортивную форму		

49	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму	
50	Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	подготовить спортивную форму	
51	Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму	
52	Ознакомление с национальным видом борьбы «Куреш».	Знать терминологию борьбы	подготовить спортивную форму	
53	Стойки и передвижение в стойке.	Уметь выполнять движения.	подготовить спортивную форму	
54	Приемы борьбы за выгодное положение.	Уметь выполнять Приемы борьбы за выгодное положение.	подготовить спортивную форму	
55	Упражнения по овладению приемами страховки	Уметь выполнять приемами страховки	подготовить спортивную форму	
56	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	подготовить спортивную форму	
57	Преодоление препятствий Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	подготовить спортивную форму	
58	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.	Техника бега на 1000 метров.	подготовить спортивную форму	
59	Развитие скоростных способностей . Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	подготовить спортивную форму	
60	Борьба за предмет, подвижная игра на базе единоборств.	Уметь выполнять игровые правила	подготовить спортивную форму	
61	Игровые упражнения с набивными мячом в сочетании с прыжками и метанием.	Уметь демонстрировать технику	подготовить	

			спортивную форму		
62	Плавание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.	Уметь выполнить ходьбу по дну	подготовить спортивную форму		
63	Закрепление навыков погружения, различных вариантов ходьбы и бега по дну бассейна.	Уметь применять и выполнять упражнения.	подготовить спортивную форму		
64	Плавание. Упражнения на всплытие.	Уметь применять упражнения	подготовить спортивную форму		
65	Скольжение на груди и на спине, работая ногами.	Уметь применять в игре передачи мяча	подготовить спортивную форму		
66	Плавание произвольным способом. Игры на воде.	Уметь применять в игре защитные действия	подготовить спортивную форму		
67	Совершенствование скольжения на груди и на спине.	Уметь применять в игре изученное	подготовить спортивную форму		
68	Упражнение на согласование работы рук и ног.	Уметь применять в игре защитные действия	подготовить спортивную форму		
69	Развитие скоростных способностей . Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	подготовить спортивную форму		
70	Борьба за предмет, подвижная игра на базе единоборств.	Уметь выполнять игровые правила	подготовить спортивную форму		

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
  - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
  - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
  - несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Лист  
корректировки рабочей программы

