

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической поддержки»

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей  
(протокол от «    » августа 2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «ЗОШИ»  
от «    » августа 2023 г. №

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету: «Физической культура  
для обучающегося 7 класса  
количество часов - 9**

Программу составила Некрасова С.В.

Зарубино

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Учебного плана МБОУ «ЗОШИ» на 2023-2024 учебный год;
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
5. Комплекта рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Протокол № 7/22 от 29.09.2022 - Москва.

Настоящая программа рассчитана на обучающегося 7 класса, ребенка-инвалида 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, повышении 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 военно-патриотической подготовке.

### Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») 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 этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; упражнения для корпуса и ног.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки взаимодействия.

## Описание места учебного предмета «Физическая культура»

Образовательная область учебного предмета «Физическая культура» – «Физическая культура».

Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин.). На учебный предмет отведено в 7 классе 68 часов в год или 2 часа в неделю, из них 9 часов – занятия с учителем, 59 часов – самостоятельное изучение. Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

## Планируемые результаты освоения предмета

### Личностные результаты освоения предмета

- Целостное восприятие окружающего мира.
- Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения.
- Рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими.
- Навыки сотрудничества со взрослыми
- Установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат

### Предметные результаты освоения предмета

#### Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки);

применение спортивного инвентаря на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;  
пользование спортивным инвентарем;  
правильная ориентировка в пространстве;  
правильное размещение спортивных снарядов при организации спортивных игр.

## **Содержание учебного предмета**

### **Легкая атлетика**

Продолжительная ходьба в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Ходьба с преодолением малых препятствий. Метание мяча в цель. Бег с преодолением препятствий высотой 30-40 см. Ходьба в быстром темпе 10 минут. Толкание ядра 1 кг с места

### **Гимнастика**

Упражнения с удержанием груза на голове: поворот кругом. Приседание, ноги скрестно. Поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног лежа на спине. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Упражнения с разными положениями гимнастической палки (вниз на грудь, вверх, за голову). Выпады влево, вправо с различными положениями палки. Балансировка палки на ладони.

## Календарно-тематическое планирование

№	Раздел Тема	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности обучающихся	Примечание
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b> <b>БУД:</b> <u>Личностные:</u> гордиться собственными успехами; <u>Коммуникативные:</u> вступать в диалог и поддерживать его; <u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять цели и задачи решения учебных и практических задач; <u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции в практической деятельности					
1	Продолжительная ходьба в различном темпе с изменением ширины и частоты шага	1	23.09.23	Выполнение разминочных упражнений. Ходьба в различном темпе с изменением ширины и частоты шага	
2	Ходьба с преодолением малых препятствий. Метание мяча в цель	1	21.10.23	Ходьба по кругу с перешагиванием через препятствия, метание мяча в цель	
3	Бег с преодолением препятствий высотой 30-40 см	1	25.11.23	Бег по кругу с перепрыгиванием через препятствия	
4	Ходьба в быстром темпе 10 минут. Толкание ядра 1 кг с места	1	23.12.23	Ходьба по кругу в быстром темпе, толкание ядра	
<b>Гимнастика – 5 часов</b> <b>БУД:</b> <u>Личностные:</u> гордиться собственными успехами; <u>Коммуникативные:</u> вступать и поддерживать коммуникацию в учебной ситуации; <u>Регулятивные:</u> адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать с ней свою деятельность; <u>Познавательные:</u> использовать в жизни и деятельности полученные знания					
5	Упражнения с удержанием груза на голове: поворот кругом. Приседание, ноги скрестно	1	10.02.23	Ходьба с грузом на голове, приседание	
6	Поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног лежа на спине	1	09.03.24	Поднимание ног лежа на спине	
7	В упоре лежа сгибание и разгибание рук	1	13.04.24	Отжимание от пола 3х10 раз	

8	Упражнения с разными положениями гимнастической палки (вниз на грудь, вверх, за голову)	1	11.05.24	Выполнение разминочных упражнений. Повторение движений за учителем	
9	Выпады влево, вправо с различными положениями палки. Балансировка палки на ладони	1	25.05.24	Выпады с гимнастической палкой, балансировка палки на ладони	

## **Учебно-методическая литература**

1. Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Под ред. Воронковой В.В.. - М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2010
2. Бабенкова Е.А. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.