

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11 с. Волочаевка»

РАССМОТРЕНО

Зам. директора по УР



Тишкова Н.А.
протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Седова Г.Я.
Приказ №167 от «31» 08
2023 г.

Адаптированная образовательная программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
по физической культуре

7 класс

Учитель: Ларионова Оксана Валерьевна

2023 – 2024 учебный год
с. Волочаевка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г.

Планируемые результаты:

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", «Короче шаг!», "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги"; различать фазы опорного прыжка.

Легкая атлетика

1. Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

2. Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 140 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; Кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий.

Встречные эстафеты.

3. Прыжки.

Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. во время бега, прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; перевод через планку.

5. Метание.

Метание набивного мяча весом 2 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места на дальность.

Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега.

Уметь: 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 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.

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", «Метко в цель».

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

2. Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Коррекционные "Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название"

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".

3. С бегом на скорость "Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.

4. С прыжками в высоту, длину «Нарушил порядок»; "Недопрыгнул"; "Запрещено".

5. С метанием мяча на дальность и в цель В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".

6. С элементами пионербола и волейбола "Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".

7. С элементами баскетбола "Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".

8. Игры на снегу, льду "Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, двухшеренжном строе, дистанции. Размыкание уступами. Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!», ходьба «змейкой», противходом.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. | Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево

2.2 Дыхательные упражнения

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без по мощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные *взмахи*

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

6. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

7. Лазание и перелезание

Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

8. Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге.

9. Опорный прыжок

Прыжок согнув ноги через козла в ширину (все учащиеся). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10,15,20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге.

Объем часов по программе

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Гимнастика	17
2	Легкая атлетика	44
3	Подвижные и спортивные игры	23
4	Лыжная подготовка	18
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	102

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика – 25 часов				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Ходьба в быстром темпе	1		
2	Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие выносливости	1		
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1		

4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы	1		
5	Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1		
6	Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения)	1		
7	Высокий старт, стартовые ускорения 15-20 м. (3-4 повторения)	1		
8	Челночный бег 3x10	1		
9	Бег 1000 м без учета времени.	1		
10	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1		
11	Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1		
12	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1		
13	Бег 1000 м. с фиксированием результата	1		
14	Прыжки в длину с места.	1		
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
16	Высокий старт, бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза).	1		
17	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.	1		
18	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.	1		
19	Бег 60 м. с фиксированием результата	1		
20	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9 шагов разбега.	1		
21	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9 шагов разбега.	1		
22	Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега	1		
23	Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега	1		
24	Метание малого мяча 150 гр. в цель с 12-14 м. 1	1		
25	Равномерный бег по пересеченной местности 2 км (м), 1,5 км. (д) без учета времени.	1		
Гимнастика-17 часов				
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Ходьба в разном темпе.	1		
27	Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции.	1		
28	Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.	1		
29	Упражнения с гимнастическими палками.	1		
30	Упражнения с набивными мячами.	1		
31	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
32	Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	1		
33	Кувырок назад из положения сидя.	1		
34	«Мост» наклоном назад с помощью.	1		
35	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	1		
36	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	1		
37	Прыжок в упор присев и соскок с поворотом на 90 °.	1		
38	Лазание по канату способом в три приема.	1		

39	Лазание по канату в два приема.	1		
40	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу, на гимнастической скамейке).	1		
41	Ходьба скрестными шагами вправо, влево (на полу, на гимнастической скамейке).	1		
42	Равновесие на одной ноге «ласточка».	1		
Лыжи – 18 часов				
43	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор лыж. Построения с лыжами.	1		
44	Освоение техники спусков на лыжах.	1		
45	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1		
46	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1		
47	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1		
48	Одновременно одношажный ход (совершенствование).	1		
49	Одновременно одношажный ход (совершенствование).	1		
50	Одновременно одношажный ход (совершенствование).	1		
51	Спуск в высокой стойке.	1		
52	Повороты переступанием.	1		
53	Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1		
54	Торможение «плугом», «полуплугом».	1		
55	Передвижение на лыжах 1500 м. в медленном темпе.	1		
56	Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-6 раз).	1		
57	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1		
58	Передвижение по слабо- и среднепересеченной местности 3 км. (м), 2 км. (д).	1		
59	Веселые старты. 1	1		
60	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м. (2-3 раза)	1		
Спортивные игры – 23 часа				
Баскетбол – 16 часов				
61	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр (баскетбол). Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1		
62	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1		
63	Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.	1		
64	Вырывание мяча.	1		
65	Выбивание мяча из рук.	1		
66	Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении.	1		
67	Ведение мяча после его ловли на месте.	1		
68	Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	1		

69	Бросок мяча одной рукой сверху.	1		
70	Бросок мяча одной рукой сверху.	1		
71	Ведение мяча-бросок мяча одной рукой сверху.	1		
72	Ловля-ведение-остановка-бросок мяча одной рукой сверху.	1		
73	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками.	1		
74	Выбор места для держания игрока.	1		
75	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
76	Учебная игра в баскетбол.	1		
Волейбол - 7 часов				
77	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Обучение навыкам перемещения по площадке.	1		
78	Обучение нижней подачи.	1		
79	Обучение прямой подачи.	1		
80	Прием мяча с подачи.	1		
81	Эстафеты с элементами волейбола.	1		
82	Обучение верхней подачи мяча.	1		
83	Учебная игра в волейбол.	1		
Легкая атлетика – 19 часов				
84	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники низкого старта.	1		
85	Низкий старт, стартовый разбег.	1		
86	Бег 30 м. с высокого старта.	1		
87	Бег 30 м. с высокого старта.	1		
88	Техника прыжка в длину с места.	1		
89	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		
90	Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д). без учета времени.	1		
91	Челночный бег 3x10.	1		
92	Прыжок в длину с места	1		
93	Подтягивание на перекладине.	1		
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
95	Наклон вперед из положения сидя.	1		
96	Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д) без фиксирования результата.	1		
97	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1		
98	Промежуточная аттестация	1		
99	Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д) с фиксированием результата	1		
100	Метание малого мяча (150гр) на точность с 12-14 м.	1		

101	Метание малого мяча (150гр) на точность с 12-14 м.	1		
102	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
	Всего:	102		

Промежуточная аттестация

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Метание мяча; в цель (с 6 метров), на дальность с разбега и без

4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела

6. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), девушки Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Нормативы для проведения промежуточной аттестации

Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3

Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48