


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №1» п.  
Тюльган Тюльганского района Оренбургской области

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

  
Луганская Е.П.  
Протокол №1 от 29.08.2023г.



**Адаптированная рабочая программа**  
по учебному курсу  
«Адаптивная физическая культура»  
для 7 класса  
на 2023- 2024 учебный год

Составитель: Кокурина Оксана Владимировна  
учитель начальных классов

п.Тюльган 2023г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа для 7 класса составлена на основе адаптированных основных образовательных программ для детей с умственной отсталостью.

Основная цель программы – разностороннее развитие личности обучающихся, формирование у них целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и умственных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Учитывая особенности данной категории детей, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

## **ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

Программа по физкультуре для 7 класса состоит из следующих разделов: гимнастика, лёгкая атлетика, игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, отдельные мышечные группы.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены упражнения с предметами: гимнастическими палками, флажками, малыми и большими обручами, скакалками.

Также на уроках гимнастики дети должны овладеть навыками лазания и перелезания. Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страха высоты, ощущение пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Раздел «Лёгкая атлетика» традиционно включает в себя ходьбу, бег, прыжки и метания. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование способствуют развитию у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физической культуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Метания развивают у детей координацию движений, силу рук и туловища.

Одним из важнейших разделов программы являются **игры**. В него включены подвижные игры, направленные на совершенствование общих двигательных навыков. Благодаря подвижным играм у детей развивается внимание (произвольное и произвольное), ловкость, сообразительность, инициативность. Спортивные игры (мини-волейбол, волейбол) способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональном климате в коллективе, взаимопомощи и взаимовыручке.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Лёгкая атлетика	Гимнастика	Подвижные и спортивные игры
6	6	6
<b>Итого часов</b>	18	

### Календарно-тематическое планирование

2023-2024 учебный год

1	Инструктаж ТБ Методические требования на уроках физической культуры	
2	Входной мониторинг	
3	Виды легкой атлетики	
4	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр. П/и – «Перестрелка».	
5	Понятие о спортивной ходьбе. Передвижение спортивной ходьбой. Ходьба «змейкой» в колонне	

6	Ходьба с наклонами. Ходьба с приседаниями	
7	Инструктаж. История спортивной гимнастики	
8	Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз.	
9	Равновесие на одной ноге.	
10	Ходьба «змейкой».	
11	Ходьба против ходом.	
12	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	
13	Инструктаж. Правила поведения во время спортивных игр. Игра «Быстро встань»	
14	Броски и ловля мячей в двух шеренгах «змейкой». «Игра Совушка»	
15	Низкие передачи мяча двумя руками сверху над собой. Игра «Передал садись»	
16	Подвижные игры «Удочка», «Эхо»	
17	Подвижные игры «Фигуры», «Бабочка»	
18	Подвижная игра «Мяч в воздухе» «Кто самый быстрый»	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение физической культуре в 7 классе проводится в форме урочного занятия. В практике работы учителя применяются следующие типы уроков:

- вводные занятия;
- занятия по ознакомлению с новым материалом;
- занятия совершенствования в выполнении пройденного материала;
- смешанные занятия;
- учётные занятия.

Методы ведения занятия зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента занимающихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных методов разнообразит занятие, а это всегда положительно сказывается на конечном результате. Основными методами, используемыми на уроках физической культуры, являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми занимающимися. Его преимущество в большом охвате детей, достижении высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный метод является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога. Этим методом можно пользоваться при обучении большинству упражнений программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками, игры, передвижения на лыжах и элементы лыжного строя). Фронтальный метод можно применять в работе с детьми всех возрастных групп, особенно при ознакомлении с новым материалом.

В поточном методе занимающиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть несколько в зависимости от конкретных условий. Поточный метод применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Посменный метод состоит в том, что все занимающиеся распределяются на смены для выполнения упражнений по очереди. Посменный метод применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях.

В групповом методе занимающиеся распределяются на группы, каждая из которых занимается по заданию педагога самостоятельно. Групповой метод может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Он позволяет педагогу после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

Обучение занимающихся физическим упражнениям осуществляется в соответствии с дидактическими принципами педагогики:

- систематичности и последовательности при обучении (весь учебный материал преподносится в определённой последовательности и определённом объёме);
- сознательности и активности занимающихся (процесс обучения строится на понимании и сознательном усвоении учебного материала);
- прочности знаний и навыков (решающее значение для прочного усвоения знаний и навыков имеет повторение и совершенствование в выполнении пройденного материала);
- доступности учебного материала (учебный материал должен быть доступным для усвоения. Однако это не означает, что он должен быть лёгким. Посильные упражнения стимулируют выполнение более трудных задач. В процессе обучения физическим упражнениям следует идти от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному).

Следуя принципу доступности, необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся, состояние здоровья, физическую подготовленность и в соответствии с этим подбирать посильный для них материал);

- принцип наглядности (для правильного усвоения физических упражнений необходимо их непосредственное восприятие. Лучше всего оно достигается показом упражнения. Показ нужно сочетать с объяснениями, обращая внимание занимающихся на главное, на то, что есть общего и что отличает данное упражнение от ранее изученных. Сочетание показа с объяснением обеспечивает осмысливание упражнения, что необходимо для правильного выполнения. Чтобы лучше и быстрее усвоить упражнения с определённым темпом и ритмом, показ надо сочетать со слуховым восприятием. Кроме показа наглядность осуществляется также демонстрацией рисунков, фотоснимков, видеофильмов. Принцип наглядности применяется на всех стадиях обучения: при ознакомлении с новым материалом, а также при совершенствовании умений и навыков в выполнении упражнений).

В процессе реализации программы по физической культуре применяется много различных методов и методических приёмов обучения. Их можно объединить в три группы:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание);
- наглядные (показ, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, соревнования, тестирование, исправление ошибок).

Итоги работы подводятся в форме проведения тестирования, соревнований, сдачи контрольных нормативов.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

«Программы для специальных(коррекционных)общеобразовательных школ VIII вида.  
Воронкова В.В., Москва, Владос, 2001

«Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе».  
Кузнецов В.С., Колдницкий Г.А., Владос, 2004

«Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».  
Ланда Б.Х., Советский спорт, 2004

«Оздоровительная гимнастика: теория и методика». Менхин Ю.В., Феникс, 2002

«Физическая культура от 3 до 18 лет». Курнешова Л.Е., Школьная книга, 2006

«Хрестоматия по физической культуре». Матвеев А.П., Радиософт, 2002

«Энциклопедия физической подготовки в школе». Федотов М., Олма-Пресс, 2003

## **Список рекомендуемой детям литературы**

«Преодолей себя». Алексеев А.В., Физкультура и спорт, 2003

«Твой Олимпийский учебник». Родиченко В.С., Школьная книга, 2003

«Физическая культура.10-11 кл.». Мейксон Г.Б., Лях В.И., Просвещение, 2002