

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Камышетская средняя общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено**  
На заседании ШМО  
Протокол № 1  
от 30.08.2020 г

**Утверждено**  
приказом директора  
МКОУ «Камышетская СОШ»  
от 30.08.2020 г. № 91

**АДАптированная рабочая программа  
основного общего образования по учебному предмету  
Физическая культура  
*7 класс*  
для обучающихся с нарушением интеллекта  
(умеренной степенью умственной отсталости)**

**срок реализации: 1 год**

Составитель: Твердохлебова Нина Николаевна

**пос. Камышет 2020г.**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса по АООП составлена на основе программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, М: «Просвещение». 2006 г; выбранной с учетом особенностей учащихся (для обучающихся с умеренной умственной отсталостью).

Рабочая программа содержит учебный материал для 7 класса по физической культуре в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида и рассчитана на 17 учебных часа (0,5 часа в неделю)

## **Планируемые результаты**

Учащиеся должны уметь:

ходить спортивной ходьбой (подобие):

бежать в медленном равномерном темпе 5 мин;

правильно отталкиваться в прыжках

метать маленький мяч в цель с места из различных ИП и на дальность с 4-6 шагов разбега;

координировать движения рук и туловища

пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом

## **Содержание учебного предмета в 7 классе**

### **Ходьба и упражнения в равновесии (4 часа)**

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя

Ходьба: с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: ( ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира). Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения

### **Бег (4 часа)**

Бег: (медленный бег с равномерной скоростью до 4мин. Бег на 60 м с низкого старта.

Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. -

дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега: углубленное

дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в

расслаблении мышц: (расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения

скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед,

назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку: (упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г);

### **Прыжки (3 часа)**

со скакалкой: скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Прыжки: (прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги с крестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания

### **Бросание, ловля, метание ( 3часа)**

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

### **Гимнастика и строевые упражнения (4часа)**

Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Опуститься в сед и встать без помощи рук.

- координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

## **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Темы программного материала</b>	<b>часы</b>
<b>Ходьба и упражнения равновесии</b>	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой». Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Выполнение ходьбы с остановками для выполнения задач Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	4
<b>Бег</b>	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий.(2ч) Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем.(2ч)	4
<b>Прыжки</b>	Обучение прыжкам через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки» Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем. Прыжки произвольным способом	3
<b>Бросание, ловля, метание</b>	Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание мяча в цель и на дальность. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача.	3
<b>Гимнастика и строевые упражнения</b>	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Понятия фланг, дистанция, интервал(2ч) Выполнение поворотов на месте с переступанием(2ч)	4
	<b>Итого:</b>	18

