Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края
по образованию и делам молодежи
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов» Змеиногорского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель школьной экспертной группы _____ И.В.Хорошилова (Ф.И.О.) «27» 08 2021 г.	Зам. директора по УВР _____ /Т.В. Разживина «30» 08 2021 г.	Педагогическим советом протокол от «31» 08 2021 г. № 1	Директор МБОУ «Змеиногорская СОШ с УИОП» _____ А.Б.Бурау приказ от «31» 08 2021 г № 128

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
класс: 7

Разработчик:
Тимченко Ирина Николаевна,
учитель физической культуры

2021

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:
Закон РФ «Об образовании»;
Типовое положение 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;
Методическое письмо МО РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I – VIII видов», 26.12.2000 г.
Концепция специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Методы и формы обучения

Процесс обучения таких школьников имеет коррекционно–развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у обучающихся недостатков, пробелов в знаниях и опирается на субъективный опыт школьников, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся специальных классов VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Перечень разделов программы

Программа по физкультуре структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5-9 классах, имея в виду, прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, согласованы с врачом и администрацией, они утверждены педагогическим Советом школы.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Класс	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Игры	Всего часов
7	18	16	18	16	68

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя-стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье и перелезании-эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучениядетей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжная подготовка. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный 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.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Кор. Работа.
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.
2	Л/А. Разгон на старте. Бег по виражу.	1	Коррекция памяти, внимания
3	Челночный и эстафетный бег.	1	Коррекция памяти, внимания
4	Прыжки в длину с разбега.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, выносливости
5	Совершенствование скоростных качеств. Бег 60м.	1	Коррекция опорно-двигательного аппарата, выносливости.
6	Совершенствование выносливости. Бег до 8 мин.	1	Коррекция опорно-двигательного аппарата, выносливости.
7	Метание мяча с шага.	1	Коррекция мелкой моторики через использование приемов метания и ловли.
8	Толкание набивного мяча.	1	Коррекция слухового восприятия через выполнение команд учителя по голосу, по свистку.
9	Контрольное упражнение бег 1500 м.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, выносливости
10	Прыжки на длинной и короткой скакалке.	1	Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений
11	С/И. Т.Б. Пионербол. Подачи.	1	Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений

			с ориентирами, с различными предметами.
12	Нижний и верхний приём.	1	Коррекция памяти , внимания
13	Розыгрыш мяча со связующим.	1	Коррекция памяти , внимания
14	Атакующий удар с разбега.	1	Коррекция памяти , внимания
15	Защитные действия. Блокирование.	1	Коррекция памяти , внимания
16	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Коррекция памяти , внимания
17	Гимнастика. ТБ. Выполнение упражнений в группировке.	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.
18	Кувырки, стойки, перевороты.	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации.
19	Кувырки, стойки, перевороты.	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации.
20	Акробатические упражнения на равновесие.	1	Коррекция пространственной ориентации, опорно - двигательного аппарата
21	Акробатические комбинации до 5 элементов.	1	Коррекция пространственной ориентации, опорно - двигательного аппарата
22	Контроль. Акробатические комбинации.	1	Коррекция пространственной ориентации, опорно - двигательного аппарата
23	Опорный прыжок «ноги врозь».	1	Коррекция пространственной ориентации, опорно - двигательного аппарата
24	Опорный прыжок, соскок с поворотом в лево на 90^0.	1	Коррекция пространственной ориентации, опорно - двигательного аппарата
25	Упражнения на г. скамье с мячом.	1	Коррекция пространственной ориентации, опорно - двигательного аппарата
26	Упражнения на г. стенке с мячом.	1	Коррекция пространственной

			ориентации, опорно - двигательного аппарата
27	Комбинации упражнений на г. скамье.	1	Коррекция пространственной ориентации, опорно - двигательного аппарата
28	Контрольное упражнение наклон вперёд.	1	Коррекция пространственной ориентации, опорно - двигательного аппарата
29	Л/П. ТБ. Попеременно – двушажный ход.	1	Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений с ориентирами, с различными предметам
30	Повороты переступанием.	1	Коррекция нарушения осанки
31	Поворот махом.	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.
32	Спуск в низкой стойке.	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.
33	Контрольное упражнение бег 2000 м.	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.
34	Одновременно-одношажный ход.	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.
35	Спуск. Торможение «плугом» и «упором».	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания, выносливости
36	Правила падения.	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания
37	Игры и эстафеты на лыжах. «Снайпер».	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти,

			внимания
38	«Быстрый лыжник», «остановись точно».	1	Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания
39	Экскурсия на лыжах.	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости.
40	Экскурсия на лыжах.	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости
41	Прохождение бугров и впадин.	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости
42	Прохождение бугров и впадин.	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости
43	Бег парами, спуск шеренгами.	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости
44	Игра «Подбери флажок».	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости
45	«Слалом».	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости
46	Контрольное упражнение. Одновременно-одношажный ход.	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости
47	Упражнения с предметами.	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости
48	Висы и упоры.	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости
49	Свободное лазание по канату.	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости, общей моторики.

50	Свободное лазание по канату.	1	Коррекция памяти, внимания, опорно-двигательного аппарата, выносливости, общей моторики
51	С/И ТБ. Баскетбол. Ведение мяча.	1	Коррекция памяти, внимания через заучивание правила игры.
52	Ведение и передачи мяча.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, выносливости через выполнения упражнений
53	Ловля, вырывание мяча.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, памяти, внимания, выносливости через выполнения упражнений.
54	Броски в корзину с места и в движении.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, памяти, внимания, выносливости через выполнения упражнений
55	С/И ТБ. Футбол. Ведение мяча.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, памяти, внимания, выносливости через выполнения упражнений
56	Передачи и удары мячом по воротам.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, памяти, внимания, выносливости через выполнения упражнений
57	Различные удары мячом по воротам.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, памяти, внимания, выносливости через выполнения упражнений
58	Игра вратаря.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, памяти, внимания, выносливости через выполнения упражнений
59	Взаимодействие игроков в защите.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, памяти, внимания, выносливости через выполнения упражнений
60	Взаимодействие игроков в нападении.	1	Коррекция опорно - двигательного аппарата, памяти, внимания, выносливости через

			выполнения упражнений
61	Л/А. ТБ. Высокий и низкий старт.	1	Коррекция памяти, внимания.
62	Челночный бег с препятствиями.	1	Коррекция памяти, внимания, выносливости
63	Прыжки в высоту.	1	Коррекция выносливости
64	Прыжки в высоту.	1	Коррекция выносливости
65	Прыжки в длину с разбега.	1	Коррекция памяти, внимания
66	Прыжки в длину с разбега.	1	Коррекция памяти, внимания
67	Метание в цель.	1	Коррекция памяти, внимания
68	Метание на дальность.	1	Коррекция памяти, внимания
69	Резерв	1	Коррекция мелкой моторики через использование приемов метания.
70	Резерв	1	Коррекция мелкой моторики через использование приемов метания.

Критерии и нормы оценки обучающихся

Контрольные нормативы принимаются дважды в год в сентябре и мае на уроках физкультуры.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

В программу были внесены следующие изменения: раздел «плавание» не изучается, так как отсутствует бассейн на территории населённого пункта, а предусмотренные часы отводятся на изучение тем по лыжной подготовке, учитывая климатические условия нашего региона.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье.

Учитывалось, что ученики 5-9 классов находятся на пред пубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.