

Муниципальное образование город Краснодар  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 55

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30.08.2020 протокол № 1  
Председатель  Якубовская В.П.  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по физической культуре**

Уровень- адаптированный

Класс: 7

Количество часов: всего 102, в неделю 3 часа

Учитель – Миканадзе В.В.

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной образовательной программы школы

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе адаптированной основной образовательной программы школы и является продолжением программы – 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретические сведения по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физкультуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

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

В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, подвижные игры (элементы баскетбола), спортивные игры (пионербол), гимнастика.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся (ДА).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.). Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию.

### 5 класс

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы, темы	Количество часов
	Всего за год	102
1	Легкая атлетика	27
2	Спортивные и подвижные игры	32
3	Гимнастика	19
4	Легкая атлетика	24

### 6 класс

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы, темы	Количество часов
	Всего за год	102

1	Легкая атлетика	27
2	Спортивные и подвижные игры	32
3	Гимнастика	19
4	Легкая атлетика	24

### 7 класс

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы, темы	Количество часов
	Всего за год	102
1	Легкая атлетика	27
2	Спортивные и подвижные игры	32
3	Гимнастика	19
4	Легкая атлетика	24

### 8 класс

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы, темы	Количество часов
	Всего за год	102
1	Легкая атлетика	27
2	Спортивные и подвижные игры	32
3	Гимнастика	19
4	Легкая атлетика	24

### 9 класс

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы, темы	Количество часов
	Всего за год	102
1	Легкая атлетика	27

2	Спортивные и подвижные игры	32
3	Гимнастика	19
4	Легкая атлетика	24

### 10 класс

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы, темы	Количество часов
	Всего за год	102
1	Легкая атлетика	27
2	Спортивные и подвижные игры	32
3	Гимнастика	19
4	Легкая атлетика	24

### 11 класс

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы, темы	Количество часов
	Всего за год	102
1	Легкая атлетика	27
2	Спортивные и подвижные игры	32
3	Гимнастика	19
4	Легкая атлетика	24

## Содержание программы

### Легкая атлетика

Низкий старт. Бег 20-60 м с низкого старта. Метание малого мяча.  
Кросс 300-500м /девушки/, 500-1000м /мальчики/ Бег 1000м Встречные

эстафеты. Эстафеты по кругу. Игра «Перестрелка» ОРУ: Упражнения в движении. Прыжковые. Типа зарядки. Со скакалкой, с мячом. С набивным мячом. Бег с равномерной скоростью /мин/ Тесты: Бег 20- 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг/Прыжок в высоту с разбега. Техника высокого старта. Челночный бег 3x10мПрыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег в умеренном темпе до 5мин. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Бег на 20-60м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега.

**Обучающийся должен уметь:**

Бег с максимальной скоростью 20-60м. Стартовый разгон. Бег до 1000м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега; в длину способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе ноги и на одну ногу. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1 на 1м с расстояния до 8м и на дальность с 4-5 шагов разбега.

**Спортивные игры**

Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в движении после ловли ведение. Эстафета баскетбольная. Учебная игра. Встречные эстафеты«Веселые старты»Баскетбольные эстафеты. С передачей эстафетной палочки (с этапом до 30м) Мини – футбол. Баскетбол. Пионербол.

**Обучающийся должен уметь:**

**Баскетбол** - ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча в движении после ведения; учебная игра.

**Волейбол** - перемещение приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед); передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра.

### **Гимнастика**

ОРУ с гимнастической палкой. Шаги польки. Упражнения со скакалкой; бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте до 1 мин., вращая скакалку вперед. Акробатика: Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в стойку на одном колене. Мост из положения стоя с помощью. Перекладина: Подтягивание М (выс), Д (низ) Из виса стоя махом одной толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения в равновесии: Ходьба на носках в ускоренном темпе. Перешагивание через мячи на бревне. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла ноги врозь высота – М – 110см, Д – 100см Повороты на 180гр на носках в полуприседе из стойки поперек бревна соскок прогнувшись.

**Обучающийся должен уметь выполнять:**

**Строевые упражнения** - строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.

**Упражнения в равновесии** - (на бревне) - повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись.

**Висы и упоры**

**Кроссовая подготовка.** Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 1 км.

**Развитие двигательных качеств** - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых.

**Требования к уровню подготовки обучающихся 5-11 классов**

**Обучающийся должен знать:**

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивных площадках. Двигательный режим.

**Обучающийся должен уметь:**

1. Уверенно владеть навыками основных циклических движений;
2. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов;
3. Метать;
4. Владеть способами прыжков в длину и высоту;
5. Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
6. Играть в одну из спортивных игр.
7. Сдать учебные нормативы;
8. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
9. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
10. Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида. 5-9 классы, В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – сб.1. – 224 с.



2. Гусеева Елена Александровна. Методические рекомендации для занятий адаптивной физической культурой с детьми, имеющими выраженное недоразвитие интеллекта / Е.А. Гусеева, Г.Н. Голоухова; ПГУ.-Архангельск: ПГУ, 2018.-21 с
3. Дмитриев Алексей Андреевич. Коррекционно - педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: учеб.-метод. пособие / А.А. Дмитриев; РАО, МПСИ.- 2-е изд., перераб. и доп. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЕК», 2017. – 224 с.: табл.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей естественных  
наук МБОУ СОШ № 55

№ 1

\_\_\_\_\_ А.Я.Мельник  
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.В.Федяй  
подпись Ф.И.О.