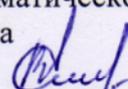


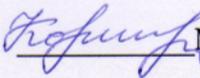
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Сборный  
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено и  
принято  
на заседании  
методического  
объединения учителей  
естественно-  
математического  
цикла

  
Протокол № 1  
от 29 августа 2017 г

Рекомендовано к  
утверждению  
29 августа 2017г.

Зам. директора по УВР

  
М.Г.Корнишина

Утверждено  
к использованию  
в образовательном процессе  
школы

Директор  
 Н.А.Николаева  
Приказ от 29 августа 2017г.  
№ 249



**Индивидуальная адаптированная основная образовательная  
программа для детей с нарушением интеллекта по физической  
культуре  
7 класс**

Составила: Швецова Л.А., учитель физической культуры.

**пос. СБОРНЫЙ**

**2017-2018 учебный год**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление 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 интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития 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 учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

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.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

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

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

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

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём 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: *гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные.*

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

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.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из 1 положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

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.)

**Распределение учебного материала по разделам программы и классам**

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	гимнастика, акробатика	легкая атлетика	подвижные и спортивные игры	лыжи	
7	15	18	23	12	68
8	18	18	22	10	68
9	18	18	22	10	68

## 7 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата
1	<b>Легкая атлетика 18 ч.</b> Инструктаж по ТБ.	1	
2	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1	
3	Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.	1	
4	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1	
5	Бег на 60 м с низкого старта.	1	
6	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.	1	
7	Эстафетный бег (100 м) по кругу.	1	
8	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.	1	
9	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1	
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.	1	
11	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.	1	
12	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.	1	
13	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1	
14	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.	1	
15	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	
16	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.	1	
17	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.	1	
18	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1	
19	<b>Гимнастика, акробатика 15 ч.</b> Инструктаж по	1	

	ТБ.		
20	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
21	Акробатические упражнения (элементы, связки).	1	
22	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
23	Танцевальные упражнения.	1	
24	Переноска груза и передача предметов.	1	
25	Лазание и перелезание.	1	
26	Равновесие.	1	
27	Опорный прыжок.	1	
28	Строевые упражнения.	1	
29	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении	1	
30	Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.	1	
31	Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	1	
32	Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове.	1	
33	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево вправо.	1	
34	<b>Лыжи 12 ч.</b> Инструктаж по ТБ.	1	
35	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	
36	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м.	1	
37	Подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов.	1	
38	Повороты переступанием в движение	1	
39	Подъем "лесенкой" пополотому склону.	1	
40	Торможение "плугом".	1	
41	Передвижение на лыжах в медленном темпе	1	
42	Игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты.	1	
43	Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	1	
44	Лыжная эстафета.	1	
45	Лыжные гонки.	1	

46	<b>Подвижные и спортивные 23 ч.</b> Инструктаж по ТБ.	1	
47	Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1	
48	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1	
49	Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.Правила перехода.	1	
50	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	1	
51	Учебная игра.	1	
52	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	1	
53	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.	1	
54	Стойки и перемещение волейболистов.	1	
55	Правила перехода.	1	
56	Баскетбол.Основные правила игры.	1	
57	Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч".	1	
58	Эстафеты с ведением мяча.	1	
59	Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди.	1	
60	Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.	1	
61	Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).	1	
62	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движение шагом.	1	
63	Подвижные игры и игровые упражнения."Все по местам"; "Запомни номер».	1	
64	"Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".	1	
65	"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели".	1	
66	"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.	1	
67	"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".	1	
68	"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".	1	