

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
учителей Дуренкова Н.В.  
протокол №  
от «30.08» 2024г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВЧ  
Чиндяева С. Н.  
«30.08.» 2024г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
Л.П.Бострикова.  
« 30.08 » 2024г.  
Приказ № 200 от 30.08.2024г



## **Адаптированная рабочая программа**

для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)

**Наименование курса: Физическая культура 7 класс.**

**Учитель технологии: Романова Н.А.**

**Срок реализации программы – 2024-2025 учебный год**

**Количество часов по учебному плану:68(2час в неделю)**

**Рабочую программу составила: Романова Н.А.**

*Адаптированная образовательная программа по физической культуре для обучающихся с ОВЗ 7 класса составлена на основе:*

- *Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,*
- *ПРИКАЗ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)*
- *ПОСТАНОВЛЕНИЯ ГЛАВНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 10 июля 2015 г. N 26 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ САНПИН 2.4.2.3286-15 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО АДАПТИРОВАННЫМ ОСНОВНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ"*
- *Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г.,*
- *Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 10. 04. 2002г. № 29/2065 - П «Об утверждении рабочих планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»*
- *Адаптированной основной образовательной программы МОУ Новочеремшанской СШ» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальным нарушением);*
- *Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 5 – 9 классов, часть 1 под редакцией В. В. Воронковой, 2011 г. Издательство М.: «Просвещение» 2011 г.*

В программе принцип *коррекционной направленности* обучения является ведущим. В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего, речевого развития и нравственного воспитания умственно отсталых детей в процессе овладения учебным предметом. Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

**Цели программы:** Целью физического воспитания для детей с ОВЗ в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений); дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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.

### **I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ**

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечнососудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

### **2. Образовательные задачи**

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы - обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

### **3. Воспитательные задачи.**

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

### **Основные направления коррекционной деятельности**

Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия.

Коррекция пространственной ориентировки.

Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.

Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения.

Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.

Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала.

Коррекция связной устной речи при составлении устных рассказов.

Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.

Коррекция внимания (объем и переключение).

Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане).

Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение и обогащение словаря.

Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.

Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения.

Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.

Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение.

Развитие способности обобщать и делать выводы.

Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания.

Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.

Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану.

Развитие пространственного восприятия.

Коррекция познавательной деятельности обучающихся.

Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану.

Коррекция и развитие способности понимать главное в воспринимаемом учебном материале.

Коррекция пространственной ориентировки.

Коррекция восприятия времени.

Коррекция мыслительных процессов обобщения изучаемого материала.

Развитие умения отвечать полными, развернутыми высказываниями на вопросы учителя.

Коррекция устойчивости внимания.

Развитие умения устанавливать причинно-следственные зависимости.

Коррекция внимания (объем и переключение).

Коррекция зрительного и слухового восприятия.

Коррекция процессов запоминания и воспроизведения учебной информации.

Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение и обогащение словаря.

Развитие способности обобщать и делать выводы.

Развитие умения устанавливать причинно-следственные зависимости.

Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение.

Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания.

Коррекция эмоционально-волевой сферы (способности к волевому усилию).

Коррекция и развитие умения работать в группе.

Коррекция, обогащение и расширение активного и пассивного

Развитие мыслительных процессов анализа, синтеза.

Развитие умения отвечать полными, развернутыми высказываниями на вопросы учителя.

Коррекция познавательной деятельности обучающихся.

В соответствии с учебным планом для основного общего образования. Данная рабочая программа рассчитана на 68 часа в год (2 часа в неделю, исходя из продолжительности учебного года 34 учебные недели).

### Места курса в учебном плане

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		7	
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	68	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол Баскетбол)	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	
1.4	Легкая атлетика	22	
1.5	Лыжная подготовка	14	
	Итого	68	



## **Планируемые результаты**

### **Учащиеся должны знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; - содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

### **Учащиеся должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим; - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VII вида Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 6 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные 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 6 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, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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 обучения детей 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.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

*Учащиеся должны уметь:*

подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;

преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

лазать по канату способом в три приема.

**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.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;  
правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

*Учащиеся должны уметь:*

ходить спортивной ходьбой;

пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;

правильно финишировать в беге на 60 м;

правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Раздел «Лыжная подготовка»** 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, мо **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

*Учащиеся должны уметь:*

правильно смазать лыжи;

координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;

проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;

преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Спортивные игры**». На данный раздел в программе предусмотрено 42 часа. 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.

Подвижные и спортивные игры:

Коррекционные игры: игры на внимание, наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах.

Волейбол: наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с мячами. Учебная игра.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

*Учащиеся должны знать:*

как влияют занятия спортивных игр на организм учащихся.

*Учащиеся должны уметь:*

выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

*Развитие устной речи:* выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

*Математика:* знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

*География:* знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

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

Тематическое планирование

7 класс

№ Ур ока	Наименование раздела Тема урока	Количество часов	ДАТА План.	Фактич.
1.	<b>1 четверть . Легкая атлетика</b> Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1		
2.	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1		
3.	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1		
4.	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.	1		
5.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1		
6.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на	1		



	дальность. Развитие выносливости..			
7.	Овладение техникой прыжков в высоту. Прыжок в длину с места.	1		
8	Спортивная игра « Мини лапта»	1		
9.	Овладение техникой эстафетного бега. Подвижная игра.	1		
10.	Овладение техникой эстафетного бега.	1		
11.	Медленный бег до 6мин. ( С чередовании ходьбы)	1		
12.	<b>Баскетбол.</b> Т.Б на уроках по баскетболу. Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола. Стойки, перемещения.	1		
13.	Освоение техникой передачи мяча. Остановка в 2 шага.	1		
14.	Совершенствование передач мяча со сменой мест.	1		
15.	Совершенствование ведения и передач мяча.	1		
16.	Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча.	1		

17	<b>Баскетбол.</b> Броски в кольцо	1		
18	Броски в кольцо	1		
19.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед Комплекс ОРУ.	1		
20.	Лазание по канату. Совершенствование кувырков вперед, назад.	1		
21.	Учет по кувыркам. Лазание по канату. Строевые упражнения.	1		
22.	Лазание по канату. Вис на перекладине. Строевые упражнения.	1		
23.	Лазание по канату. Вис на перекладине. ОРУ. Развитие гибкости.	1		
24	Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1		
25.	Обучение о/прыжку. ОРУ.	1		
26.	Совершенствование о/прыжка. ОРУ.	1		

27.	Развитие гибкости. Строевые упражнения.	1		
28	Силовая подготовка. Развитие гибкости – наклон вперед.	1		
29.	Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1		
30.	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1		
31.	Учет по силовой подготовке – подтягивание. Игры на внимание.	1		
32.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		
33.	<b>Волейбол</b> Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения.	1		
34.	Передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.	1		
35.	Нижняя прямая передача. Игра по упрощённым правилам	1		
36.	Подача мяча, нападающий удар. Волейбол по упрощенным	1		

	правилам. Контроль передача мяча.			
37.	Передачи и подачи мяча. Нападающий удар.	1		
38.	Контроль передача мяча.	1		
39.	<b>Лыжная подготовка</b> Инструктаж по ТБ. Обучение одновременно- одношажному ходу.	1		
40.	Обучение одновременно бесшажному ходу. Совершенствование ранее изученных ходов.	1		
41.	Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км.	1		
42.	Обучение повороту плугом на спуске. Совершенствование торможения плугом.	1		
43.	Совершенствование подъема скользящим шагом и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1		
44.	Совершенствование подъема скользящим шагом, торможения и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1		

45.	Учет торможения плугом. Совершенствование поворотов.	1		
46.	Совершенствование спусков со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1		
47.	Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 100м на каждом круге.	1		
48.	Совершенствование поворотов и торможений плугом. Дистанция до 2 км.	1		
49.	Спуски и подъемы. Дистанция до 2 км. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1		
50.	Торможения и повороты на спусках со склонов. Прохождение дистанции до 2 км изученными ходами.	1		
51.	Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.	1		
52.	Игры и игровые упражнения на лыжах	1		
53.	<b>Волейбол</b> Т.Б. Передача мяча. Подача мяча. . Упражнения для тренировки различных групп мышц.	1		

54.	Передачи мяча. Приемы мяча.	1		
55.	Передачи и подачи мяча. Нападающий удар.	1		
56.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
57.	Нижняя прямая передача.	1		
58.	<b>Легкая атлетика</b> Т,Б, на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1		
59.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1		
60.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1		
61.	Обучение прыжку в длину с разбега.	1		
62.	Обучение метанию малого мяча на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1		

63.	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 6 минут.	1		
64.	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.	1		
65.	Прыжки в длину с разбега на результат. Медленный бег 6 минут.	1		
66.	Метание малого мяча на результат. Медленный бег 6 минут.	1		
67.	Кроссовый бег на результат.	1		
68.	Спортивная игра Мини лапта.	1		

**Учебно-методическое обеспечение учебного курса:**

Дидактические пособия для учащихся:

Спортивный инвентарь.

Дидактические и методические пособия для учителя:

**«Рассмотрено»**  
**на заседании МО**  
**учителей \_\_\_\_\_Дуренкова Н.В**  
**протокол №**

**«Согласовано»**  
**Зам. директора по УВЧ**  
**----- Чиндяева С. Н.**  
**«           »2024г.**

**«Утверждаю»**  
**Директор школы**  
**-----Л.П.Бострикова.**  
**«           »2024г.**



от «           »2024г.

Приказ № от           2024г

## **Адаптированная рабочая программа**

для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)

**Наименование курса: Физическая культура 7 класс.**

**Учитель технологии: Романова Н.А.**

**Срок реализации программы – 2024-2025 учебный год**

**Количество часов по учебному плану:68(2час в неделю)**

**Рабочую программу составила: Романова Н.А.**

