

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО:

На заседании ТЛ
№1 от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР
№1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором школы
Приказ № 295
от «31» августа 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет

«Адаптивная физкультура»

для обучающихся 7в класса

на 2023-2024 учебный год.

Составитель: Кордонова Людмила Григорьевна,

учитель физической культуры

Саранпауль, 2023г

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура » составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599.
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденная приказом Мин. просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026

Цели и задачи.

Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания 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.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы предмет «Физическая культура» рассчитана на 34 учебных недели, 2 часа в 7 классе.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;

- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; • лазать по канату способом в два и три приема;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал

Ходьба. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.

Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м.

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. Метание. Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность.

Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег по виражу.

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; • выполнять толкание набивного мяча с места.

Зимние виды спорта

Теоретические сведения

Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3 —5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Подвижные игры

Коррекционные игры

Игры на внимание;

игры, тренирующие наблюдательность;

игры на дифференцирование мышечных усилий;

игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с бегом; игры с прыжками;

игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза;

игры на лыжах и коньках.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

Волейбол

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• права и обязанности игроков; • как избежать травматизма. Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

Баскетбол

Теоретические сведения

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать: • тактику одиночных игр. Учащиеся должны уметь:

- выполнять прямую подачу.

Тематическое планирование

Содержание темы «Знания о физической культуре» изучаются теоретически на уроках по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры с элементами подвижных игр», «Гимнастика с элементами акробатики».

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
1	Легкая атлетика	27
2	Гимнастика	10
3	Лыжная подготовка	13
4	Спортивные игры с элементами подвижных игр	18
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование 7В класс (68 ч)

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Даты проведения		Оборудование урока	УУД
		план	факт		
	<i>ТЕМА: Лёгкая атлетика</i>				
1	Инструктаж по ТБ. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Высокий старт			журнал по т/б секундомер	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.
2	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения. Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места			секундомер	Уметь выполнить движение в беге и прыжках
3	Тест: подтягивание на перекладине (м), в висе (д). Высокий старт, финиширование.			секундомер	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
4	Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.			секундомер, мячи, скакалки	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
5	Тест: прыжки в длину с места. Эстафеты			рулетка, скакалки, мячи	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
6	Низкий старт, специальные беговые упражнения. Челночный бег.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

7	Скоростной бег до 40 м. Эстафеты.			секундомер, обручи, мячи, скакалки	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
8	Челночный бег 3x10м. Метание мяча .			секундомер, мячи для метания.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
9	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с 7-9 шагов.			мячи для метания, рулетка	Уметь правильно выполнить движение в метании мяча
10	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.			рулетка, обручи, мячи, скакалки	Уметь правильно выполнить движение в прыжках.
11	Эстафеты, старты из различных п., бег с ускорением.			обручи, мячи, скакалки	Уметь правильно выполнить беговые упражнения на ускорения.
	<i>ТЕМА: Кроссовая подготовка.</i>				
12	Равномерный бег до 10 минут. Терминология кроссового бега.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
13	Равномерный бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
14	Бег на 1000 м. Эстафеты.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
15	Тест: бег 1000м			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .

16	Равномерный бег до 12 минут.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
17	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
18	Бег на местности.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
19	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
20	Кросс до 15 мин.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
	<i>ТЕМА: Спортивные игры.</i>				
	<i>а)Баскетбол</i>				
21	Правила ТБ. Правила и организация игры, терминология баскетбола.			журнал по т/б мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением
22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча			мячи б/б	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
23	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.			мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением
24	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.			мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением

25	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.			мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением
26	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча			мячи б/б	Уметь правильно выполнить движение в беге .
27	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.			мячи б/б	Уметь правильно выполнить движение в беге.
28	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.			мячи б/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,
29	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.			мячи б/б	
30	Бросок двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча.			мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением
31	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.			мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением
32	Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей.			мячи б/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться

	<i>а) Футбол</i>				Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
33	Футбол. Правила ТБ. Стойки игрока; перемещения, остановки, повороты.			журнал по т/б мячи ф/б	
34	Игра в мини-футбол. Удар по неподвижному мячу.			мячи ф/б	Уметь играть в спортивные игры с бегом.
35	Учебная игра в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
36	Мини-футбол по упрощённым правилам			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
37	Стойки игрока; перемещения, остановки, повороты.			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)

38	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
39	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
40	Мини-футбол и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 , 3:3			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
41	Игра в мини-футбол.			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
	<i>ТЕМА: Гимнастика.</i>				Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
	<i>а) Висы. Строевые упражнения.</i>				

42	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.			журнал по т/б	
43	Выполнение на технику. Подтягивания(м). в висе лежа(д). Развитие силовых способностей.			маты	
44	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.			маты	
45	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей			гимнастические скамейки, маты	Уметь правильно выполнить строевые упражнения.
46	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей			гимнастические скамейки, маты	Уметь правильно выполнить гимнастическую стойку.
47	ОРУ в движении. Эстафеты, передвижения (ходьбой, бегом, прыжками)			маты	Уметь правильно выполнить движение в прыжках.
	<i>в) Акробатика, лазанье</i>				
48	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Развитие координационных способностей			гимнастические скамейки, маты	
49	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами.			гимнастические скамейки, маты	Уметь правильно выполнить кувырок вперед, назад и стойку на лопатках.
50	Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед слитно.			гимнастические скамейки, маты	Уметь правильно выполнить кувырок вперед.
51	Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами.			канат, маты	Уметь правильно выполнить мост из положения стоя с помощью.

52	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.			гимнастические скамейки, маты	
53	ОРУ с предметами. Лазание по канату.			канат, маты	Уметь правильно выполнить два кувырка вперед.
54	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.			гимнастические скамейки, маты	Уметь правильно выполнить лазание по канату.
55	Кувырки назад, лазанье по канату.			канат, маты	Уметь правильно выполнить кувырок вперед, назад и стойку на лопатках.
	<i>ТЕМА: Лёгкая атлетика</i>				Уметь правильно выполнить лазание по канату.
56	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 1 5-30 м, бег по дистанции (40-50 м).			секундомер, эстафетные палочки	
57	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.			секундомер, эстафетные палочки	Уметь выполнить движение в беге.
58	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения			секундомер	Уметь выполнить движение в беге.
59	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.			секундомер	Уметь выполнить движение в беге.
60	Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения.			секундомер	Уметь выполнить движение в беге.
61	Тест: бег 60 м (мин). Специальные беговые упражнения.			секундомер	Уметь выполнить движение в беге.
62	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.			секундомер	Уметь выполнить движение в беге.

63	Бег 30 м. Высокий старт 15-30 м			секундомер	Уметь выполнить движение в беге
64	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», ОРУ.			стойки для прыжков, планка, маты.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.
65	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.			рулетка, теннисные мячи	Уметь выполнить движение в прыжках.
66	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.			рулетка, теннисные мячи	Уметь выполнить движение в метании мяча.
67	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения.				Уметь выполнить движение в метании мяча.
68	Специальные беговые упражнения.				Уметь выполнить движение в прыжки в длину с места

Учебно - методическое обеспечение

1. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
2. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
3. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
4. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
5. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
6. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.
7. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
8. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
9. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
10. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
11. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
12. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.