

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Коптевская основная общеобразовательная школа**

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОУ
Коптевской ООШ

Н.Н. Калюк
Приказ
№ 183 от «30» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа по физической культуре для
обучающихся ОВЗ
7 класс**

Мирошниченко Алёна Алексеевна

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса «Физическая культура» 7 класс (102 часа, 3 часа в неделю).

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе проведения уроков).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе проведения уроков).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе проведения уроков).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Легкая атлетика (33 часа).

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на

дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Лыжная подготовка (12 часов).

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов).

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в вися, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в вися лежа, поднимание ног в вися.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Спортивные игры (39 часов).

Баскетбол (23 часа).

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Волейбол (16 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов.
1.	Легкая атлетика.	20
	Организационно-методические требования на уроках физической	1

	культуры.	
	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м.	1
	Тестирование бега на 60 и 300 м.	1
	Спринтерский бег.	1
	Техника метания мяча на дальность.	1
	Тестирование метания мяча на дальность.	1
	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	1
	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
	Равномерный бег. развитие выносливости.	2
	Тестирование бега на 1000 м.	1
	Тестирование прыжка в длину с места.	1
	Броски малого мяча на точность.	2
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
	КУ по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	2
2.	Баскетбол.	7
	Развитие быстроты, совершенствование ведения.	1
	Совершенствование ведения с изменением направления.	1
	Обучение: передача мяча одной рукой.	1
	Закрепление передачи мяча, ведение.	1
	Обучение: броски по кольцу от плеча.	1
	Закрепление бросков. Двусторонняя игра.	1
	Развитие быстроты, совершенствование бросков в кольцо.	1
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	18
	Инструктаж по ТБ (гимнастика). Разучивание ОРУ.	1
	Акробатические комбинации.	1
	Обучение кувырку вперед.	1
	Обучение: стойка на голове.	1
	Закрепление кувырка вперед. Стойка на голове.	1
	Обучение: акробатические соединения из 3-4 элементов.	1
	Обучение: мост из положения стоя.	1
	Закрепление акробатических соединений. Мост.	1
	Совершенствование акробатических упражнений, развитие гибкости.	1
	Обучение: переворот махом одной ноги.	1
	Обучение: соскок махом назад. Лазание по канату.	1
	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1
	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1
	Опорные прыжки.	1
	КУ по теме «Опорные прыжки».	1
	ОФП.	1
	Тестирование подтягивания.	1
	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1
4.	Лыжная подготовка.	12
	Инструктаж по ТБ (лыжи). Попеременный двухшажный ход.	1
	Одновременный бесшажный ход.	1
	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
	Чередование различных лыжных ходов.	1
	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1

	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
	Торможение и поворот «упором».	1
	Преодоление небольших трамплинов.	1
	Подъемы на склон и спуски со склона.	1
	Прохождение дистанции 2 км.	1
	Прохождение дистанции 3 км.	1
	КУ по теме «Лыжная подготовка».	1
5.	Волейбол.	16
	Передача мяча сверху двумя руками.	1
	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу.	1
	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1
	Прямой нападающий удар.	1
	Поддачи и удары.	2
	Волейбольные упражнения.	1
	Тактические действия.	1
	Игра в волейбол по правилам.	3
	КУ по теме «Волейбол».	1
	Спортивные игры.	1
	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
	Подвижные и спортивные игры.	1
6.	Баскетбол.	16
	Стойка баскетболиста. Ведение и броски мяча.	1
	Броски мяча в баскетбольную корзину.	2
	Вырывание и выбивание мяча.	1
	Передача одной рукой от плеча.	1
	Броски мяча в баскетбольную корзину.	3
	Развитие скоростных качеств.	1
	Развитие выносливости, силовых качеств.	1
	Тактические действия.	2
	Игра в баскетбол по правилам.	2
	Вбрасывание мяча.	1
	КУ по теме «Баскетбол».	1
7.	Легкая атлетика.	13
	Полоса препятствий.	2
	Тестирование прыжка в длину с места.	1
	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1
	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.	1
	Тестирование бега на 60 м.	1
	Тестирование метания мяча на дальность.	1
	Тестирование бега на 300 м.	1
	Тестирование бега на 1000 м.	1
	Эстафетный бег.	1
	Тестирование бега на 1500 м.	1
	Эстафетный бег.	1
	Эстафеты. Скоростно – силовая подготовка.	1
	Всего часов:	102

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОПТЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Калюк
Наталья Николаевна, директор

8

26.03.24 17:59 (MSK)

Сертификат 3153A35B80C0C19AF985A247803BDB54