

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основ-
ная общеобразовательная школа с. Студенцы
муниципального района Хворостянский Самарской области

«Рассмотрено»
На заседании МО
Протокол №1
от 23.08.2022

«Проверено»
Заместитель директора по УР
ГБОУ ООШ с.Студенцы
Хлопкова Н.С.
от 24.08.2022

«Утверждаю»
И.О.директора ГБОУ ООШ
с.Студенцы
Яханова Л.А..
Приказ № 24
от 24.08.2022

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с УО7 класс
(УМК:Воронкова В.В.)

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 класса с УО составлена на основе специальной (коррекционной) программы под редакцией Воронковой В.В.

Цель программы:

Изучение элементарных сведений, доступных школьникам с нарушениями интеллектуального развития о физической культуре и её роли в формировании личности.

Программа реализуется с помощью учебника для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Мозговой В.М., Воронковой В.В. физическая культура в школе.

На изучение курса физической культуры в 7 классе отводится **34 часа в год (1 час в неделю).**

Рабочая программа составлена с учётом особенностей обучающихся, учитывает особенности их познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре. В целях максимального коррекционного воздействия в программу включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня.

Изучение физической культуры расширяет представления детей VIII вида с нарушением интеллекта об окружающем мире. Физическая культура дает благодатный материал для патриотического, эстетического, физического воспитания учащихся.

Материал по предмету в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности умственно отсталых детей; они учатся анализировать, понимать причинно - следственные зависимости от характера выполненной работы.

С учетом уровня обученности учащихся основными **задачами** являются: сообщение учащимся элементарных, но научных и систематических сведений о физической культуре, любви к Родине; показать особенности взаимодействия человека и физической нагрузке; помочь усвоить правила поведения на спортивных площадках и вне её; осуществлять патриотическое, интернациональное, эстетическое и экологическое воспитание учащихся.

Виды и формы контроля: текущий контроль осуществляется в форме устного опроса, практических работ, тестирования.

Технологии обучения:

- дифференцированное обучение;
- личностно-ориентированное обучение

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения предмета физическая культура в 7 классе обучающиеся

должны знать:

правила поведения на занятиях по физической культуре в спортивном зале и спортивной площадке;

требования по технике безопасности во время занятий и вне;

режим дня, правила питания, питьевой режим;

основные факты истории развития физической культуры, Олимпийское движение;

правила проведения подвижных игр и соревнований;

разновидности групп мышц и их влияние на осанку человека.

должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу

тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного предмета

Тема раздела	Кол-во часов
1.Лёгкая атлетика ОРУ (общие развивающие упражнения). Челночный бег.Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; спрыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание мяча в цель и на дальность. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	18
2.Кроссовая подготовка ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3-12 минут. Чередование бег с ходьбой. 15 мин. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	8
4. Гимнастика с элементами акробатики ОРУ. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения (кувырок вперед). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности при проведении занятий.	8

4. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1: Легкая атлетика		10
1	Т/безопасности на уроках физической культуры. Спринтерский бег 10-15м., эстафетный бег.	1
2	ОРУ Спринтерский бег 30 м.	1
3	ОРУ Развитие быстроты.	1
4	ОРУ Спринтерский бег до 10-15м. Бег 60 м.	1
5	ОРУ Метание малого мяча на дальность.	1
6	ОРУ Прыжок в длину с места.	1
7	ОРУ Прыжок в длину с разбега.	1
8	ОРУ Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1

9	ОРУ Бег на 100 м. Подвижные игры.	1
10	ОРУ Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
	Раздел 2: Кроссовая подготовка	3
11	ОРУ Инструктаж по т.б. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
12	ОРУ Равномерный бег 10мин. Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
13	ОРУ Равномерный бег 15мин. Развитие выносливости.	1
	Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики	8
14	ОРУ. Инструктаж по т\б. Висы. Строевые упражнения.	1
15	ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения.	1
16	ОРУ. Висы. Строевые упражнения.	1
17	ОРУ. Висы. Строевые упражнения.	1
18	ОРУ. Акробатика. Кувырки, перекаты, группировки.	1
19	ОРУ. Акробатика. Развитие гибкости.	1
20	ОРУ. Акробатика. Развитие силы.	1
21	ОРУ. Акробатика. Кувырки, перекаты, группировки.	1
	Раздел 5: Кроссовая подготовка.	5
22	ОРУ. Инструктаж по т/б.Равномерный бег 10мин. Подвижные игры.	1
23	ОРУ. Равномерный бег 10-12мин. Подвижные игры.	1
24	ОРУ. Равномерный бег 12-15мин. Подвижные игры.	1
25	ОРУ. Бег по пересечённой местности 2км.	1
26	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости.	1
	Раздел 6:Лёгкая атлетика	8
27	ОРУ. Инструктаж по т/б.Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.	1
28	ОРУ. Спринтерский бег до 10-15м., бег из различных стартовых положений.	1
29	ОРУ. Бег из различных стартовых положений. Спринтерский бег 30, 60 м.	1
30	ОРУ. Эстафетный бег, прыжки в длину с места.	1
31	ОРУ. Эстафетный бег, прыжки в длину с разбега.	1
32	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	1
33	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	1
34	ОРУ. Передача эстафетной палочка 4x50, 4x100 метров. Подвижные игры.	1
	Итого	34

Наличие материально-технической базы для организации занятий физической культурой и спортом

- Спортивный зал игровой - 18x9
- Площадка игровая футбольная

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Учебные темы:

«Гимнастика с основами акробатики»

№	Наименование	Кол-во
1	Маты поролоновые	10
3	Стенка гимнастическая	9
4	Набивные мячи 3 кг	4
5	Палки гимнастические деревянные	10
6	Скакалки	18
7	Скамейка гимнастическая жесткая 2 м	8
8	Брусья навесные	2
9	Гантели разборная 10 кг	4
10	Гантели 2кг, 1.5кг, 1кг, 500гр	10
11	Коврик гимнастический	20
12	Разметочный конус	10
13	Перекладина гимнастическая	6

«Легкая атлетика»

№	Спортивный инвентарь	Кол-во
1	Планка для прыжков в высоту	1
2	Стойки для прыжков в высоту	2
3	Секундомер однокнопочный	1
4	Теннисные мячи	5
5	Мячи для метания 150гр	3
6	Граната 500гр	1
7	Рулетка	0