**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОИВАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

‌

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  методическим объединением  учителей предметов естественно-  математического цикла  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Шеина  Протокол № 01 от 26.08.2024 г | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Безщекая  Протокол № 01 от 28.08.2024 г | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ Новоивановской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Соколов  Приказ от 30.08.2024 г № 124 |

‌

Адаптированная рабочая программа

по предмету «Физическая культура» в 7 классе

на 2024-2025 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии

с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

вариант 1

Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6- е издание, Москва «Просвещение» 2010

Составитель: Шеина Л.А.

учитель физической культуры

​**с.Новоивановка‌** **2024‌**​

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура» 7 класс**

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение двух видов результатов личностных и предметных.

**Личностные:**

* формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
* воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
* формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
* уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
* иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
* выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
* знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
* уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
* уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знать правила техники выполнения двигательных действий;
* знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1. **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетомзнаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |
| 2 | Гимнастика | 20 |
| 3 | Легкая атлетика | 26 |
| 4 | Спортивные игры | 21 |
|  | **Итого:** | 67 |

1. **Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **факт** |
| **Легкая атлетика– 13 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 | 04.09 |  |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 1 | 05.09 |  |
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | 11.09 |  |
| 4 | Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | 12.09 |  |
| 5 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 1 | 18.09 |  |
| 6 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 1 | 19.09 |  |
| 7 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения | 1 | 25.09 |  |
| 8 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения | 1 | 26.09 |  |
| 9 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | 02.10 |  |
| 10 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | 03.10 |  |
| 11 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | 09.10 |  |
| 12 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | 10.10 |  |
| 13 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 | 16.10 |  |
| **Спортивные игры – 12 часов** | | | | |
| 14 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | 17.10 |  |
| 15 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | 23.10 |  |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 24.10 |  |
| 17 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 06.11 |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | 1 | 07.11 |  |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | 1 | 13.11 |  |
| 20 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 14.11 |  |
| 21 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 20.11 |  |
| 22 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 | 21.11 |  |
| 23 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 | 27.11 |  |
| 24 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 28.11 |  |
| 25 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 04.12 |  |
| **Гимнастика - 20 часов** | | | | |
| 26 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | 05.12 |  |
| 27 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | 11.12 |  |
| 28 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | 12.12 |  |
| 29 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | 18.12 |  |
| 30 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | 19.12 |  |
| 31 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | 25.12 |  |
| 32 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | 26.12 |  |
| 33 | Упражнения с сопротивлением | 1 | 09.01 |  |
| 34 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 15.01 |  |
| 35 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 16.01 |  |
| 36 | Опорный прыжок | 1 | 22.01 |  |
| 37 | Опорный прыжок | 1 | 23.01 |  |
| 38 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 29.01 |  |
| 39 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 30.01 |  |
| 40 | Упражнения со скакалками | 1 | 05.02 |  |
| 41 | Упражнения со скакалками | 1 | 06.02 |  |
| 42 | Упражнения с гантелями | 1 | 12.02 |  |
| 43 | Упражнения с гантелями | 1 | 13.02 |  |
| 44 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | 19.02 |  |
| 45 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | 20.02 |  |
| **Спортивные игры- 9 часов** | | | | |
| 46 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | 26.02 |  |
| 47 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | 27.02 |  |
| 48 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 1 | 05.03 |  |
| 49 | Правила соревнований по настольному теннису.  Учебная игра в настольный теннис | 1 | 06.03 |  |
| 50 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | 12.03 |  |
| 51 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 1 | 13.03 |  |
| 52 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | 19.03 |  |
| 53 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | 20.03 |  |
| 54 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол | 1 | 02.04 |  |
| **Легкая атлетика – 13 часов** | | | | |
| 55 | Бег на короткую дистанцию | 1 | 03.04 |  |
| 56 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | 09.04 |  |
| 57 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | 10.04 |  |
| 58 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | 16.04 |  |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | 17.04 |  |
| 60 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | 23.04 |  |
| 61 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | 24.04 |  |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | 30.04 |  |
| 63 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | 07.05 |  |
| 64 | Эстафета 4\*60 м | 1 | 14.05 |  |
| 65 | Эстафета 4\*60 м | 1 | 15.05 |  |
| 66 | Промежуточная аттестация | 1 | 21.05 |  |
| 67 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | 22.05 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 67 |  |  |