

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Администрация муниципального образования Светлинский район
МБОУ Светлинская СОШ №1

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей естественного
цикла

_____ Вязовова Р.В.
Протокол №1 от «29» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ Решетнякова
А.А.
Приказ № 69б от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "ССОШ
№1"

_____ Нефедова
С.В.
Приказ №69 б от «30»
августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающейся 7 класса
Кипоровой Ксении
На 2024-2025 уч.год

Пояснительная записка

С учётом особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является:

- содействие всестороннему развитию личности школьника;
- коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них,
- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В результате изучения данного предмета реализуются следующие **задачи**:

- Образовательные задачи:
 1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
 2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
 3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
 4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
- Развивающие задачи:
 1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
 2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
 3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
 4. Обогащение словарного запаса.
- Оздоровительные и коррекционные задачи:
 1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
 2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
 3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
 4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
 5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
 6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
 7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
 8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
- Воспитательные задачи:
 1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
 2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
 3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
 4. Формирование у учащихся

осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основное содержание курса физическая культура 7 класса

Знания о физической культуре(в процессе уроков).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Организация и проведение занятий физической культурой.

Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (28 ч). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами (с набивными мячами, со скакалками, палками, гантелями, с обручами). Акробатика. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) Висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Передвижения по напольному гимнастическому бревну, гимнастической скамейке. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (26ч). Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м). Гладкий равномерный бег на 1000 м. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега, прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка (18 ч). Кросс до 10 мин., бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Спортивные игры

Баскетбол (15 ч.). Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков.

Волейбол (18 ч.): Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Прием снизу. Нижняя прямая подача. Упражнения общей физической подготовки.

Коррекционные упражнения.

Данная рабочая программа может быть реализована при использовании традиционной технологии обучения, а также элементов других современных образовательных технологий, передовых форм обучения, а также элементов других современных образовательных технологий, передовых форм и методов обучения. таких как проблемный метод, развивающее обучение, информационно-коммуникационные технологии, контроль знаний и др. в зависимости от склонностей, потребностей, возможностей и способностей каждого конкретного класса в параллели. При этом адаптация учебного материала под особые образовательные потребности учащихся с задержкой психического развития осуществляется посредством перераспределения учебного материала курса авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Тематическое планирование курса физическая культура 7 класса

п/п	Изучаемые разделы
1	Лёгкая атлетика.
2	Кроссовая подготовка.
3	Гимнастика
4	Подвижные игры.
5	Подвижные игры на основе баскетбола.
	Итого:

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения физической культуры в 7 классе учащиеся должны знать, уметь:

В результате изучения физической культуры в 7 классе учащиеся должны **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- 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, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Календарно – тематическое планирование по Физической культуре 7 класс для
детей с ОВЗ**

№п\п	Тема урока	КОЛ-ВО часов
1	ТБ на уроках по легкой атлетике. Упражнение с бегом, прыжками, метанием.	1
2	Подвижные игры с элементами спортивных.	1
3	Бег 30 метров, контрольное упражнение.	1
4	Челночный бег 3х10 метров – контрольное упражнение.	1
5	Подвижные игры с элементами спортивных..	1
6	Прыжок в длину с места,контр.упр.	1
7	Подвижные игры с элементами спортивных.	1
8	Прыжки через скакалку за 1 мин, норматив.	1
9	Эстафетный бег. Подведение итогов	1
10	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. ОРУ под музыку.	1
11	Подвижные игры с элементами спортивных.	1
12	Прохождение гимнастической полосы препятствий в парах. Элементы художественной гимнастики с мячом.	1
13	Упражнения в равновесии – зачет.	1
14	Подвижные игры с элементами спортивных.	1
15	Развитие двигательных качеств.	1
16	Метание мяча в цель. Прыжковые упражнение.	1
17	Прыжок в длину с места, контрольное упражнение. Круговая тренировка.	1