

Муниципальное казенное образовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Одинцовская общеобразовательная школа «Надежда»

УТВЕРЖДАЮ

Директор  К.С. Махнач

Приказ №  от  2022 г



Рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
7б класс

Составитель: Соколов Р.О., учитель ВКК

2022-2023 учебный год

**Ссылка для скачивания рабочих программ (сайт ФГОСРЕЕСТР.РУ)**  
Реестр примерных основных общеобразовательных программ. [ <https://fgosreestr.ru/> ]

### **Пояснительная записка**

Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МКОУ для обучающихся с ОВЗ Одинцовской общеобразовательной школы «Надежда»;

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3);

Для реализации данной программы используется линия учебников А.П. Матвеев, В.И. Лях

### **Адаптивная физическая культура 7 «Б» класс**

#### **Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю).

#### **Описание методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса**

Для реализации программы используется спортивный зал, спортивный стадион, спортивный инвентарь, тренажеры и учебники В.И.Лях, В.Зданевич, УМК «Школа России».

#### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Предметные результаты**

##### **Обучающийся научится:**

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоить умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретет опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоит умение оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмам и физическим упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

- формировать умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- овладевать системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**Метапредметные результаты**

**Познавательные УУД**

**Обучающийся научится:**

- понимать физическую культуру как явления, способствующую развитию целостной личности человека, его сознанию и мышлению, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определять содержание занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные УУД**

**Обучающийся научится:**

- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

**Коммуникативные УУД**

**Обучающийся научится:**

- владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- владеть умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

**Личностные результаты:**

**У обучающихся будут сформированы:**

- воспитание оссийской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**Основное содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре  
История физической культуры  
Олимпийские игры древности.  
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
Физическая культура (основные понятия)  
Физическое развитие человека.  
Физическая культура человека  
Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  
Способы двигательной (физкультурной) деятельности  
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурной, физкультура (подвижных перемен).  
Оценка эффективности занятий физической культурой.  
Самонаблюдение и самоконтроль.  
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.  
Гимнастика с основами акробатики  
Организуемые команды и приемы:  
- построение и перестроение на месте;  
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад- стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскоч в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### Футбол

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

#### Волейбол

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Физическая подготовка	17
2	Коррекционные подвижные игры	18
3	Лыжи(лыжные прогулки)	10
4	Гимнастика	40
5	Легкая атлетика	17
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
<b>Физическая подготовка</b>				
1	Вводный: правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале	02.09.2022		
2	Строевые упражнения. Ходьба и бег	06.09.2022		
3	Ходьба и бегСтроевые упражнения и выполнение команд «Шагом марш», «Класс, стой!»	07.09.2022		
4	Комплекс упражнений «Крючки», «Щелчки»	09.09.2022		
5	Комплекс упражнений на осанку с грузом на голове	13.09.2022		
6	«В здоровом теле - здоровый дух» - тренажеры для мышц плечевого пояса	14.09.2022		
7	Комплекс упражнений с кистевым эспандером	16.09.2022		

8	Беговая дорожка. Подвижная игра «Кошки и мышки»	20.09.2022		
9	Дыхательные упражнения	21.09.2022		
10	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижная игра «Где позвонили»	23.09.2022		
11	Прыжки на одной ноге на месте. Подвижная игра «Быстро встать в колонну»	27.09.2022		
12	Прыжки в высоту - согнув ноги с прямого разбега	28.09.2022		
13	Комплекс упражнений с набивными мячами	30.09.2022		
14	«Спортсмены, гимнасты» - комплекс упражнений для мышц плечевого пояса	04.10.2022		
15	Упражнения без предметов. П/игра «Летает - не летает»	05.10.2022		
16	Техника выполнения прыжков в длину с места с мягким приземлением	07.10.2022		
17	Прыжки в длину с места с мягким приземлением. Подвижная игра «Охотники и утки»	18.10.2022		
<b>Коррекционные подвижные игры</b>				
18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Группа, смирно!», «Бой петухов», «Часовые и разведчики»	19.10.2022		
19	Игры с элементами бега «День и ночь», «Перебежки с выручкой»	21.10.2022		
20	Виды гимнастики. Техника безопасности. Комплекс упражнений на растягивание	25.10.2022		
21	Упражнения на растягивание, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление	26.10.2022		
22	Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком»	28.10.2022		
23	Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Город за городом»	01.11.2022		
24	Парные упражнения на растяжение. Брюшное и грудное дыхание. Упражнения на расслабление	02.11.2022		
25	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения	04.11.2022		
26	Комплекс упражнений на растягивание	08.11.2022		

27	Обобщающий урок. Веселые старты	09.11.2022		
28	Вводный урок: правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале и гимнастическими снарядами. игра «Построимся»	11.11.2022		
29	Строевые упражнения и выполнение команд «Смирно», «Вольно!». Комплекс упражнений в лазании и перелазании	15.11.2022		
30	Комплекс упражнений в лазании и перелазании (лазание по наклонной гимнастической скамейке)	16.11.2022		
31	Комплекс упражнений на лазание (в упоре, присев, на коленях). Подвижная игра «По местам»	18.11.2022		
32	Комплекс упражнений - подтягивание на руках; лежа на бедре	29.11.2022		
<b>Лыжи</b>				
33	Игры на свежем воздухе	30.11.2022		
34	Игры на свежем воздухе	02.12.2022		
35	Лыжная прогулка	06.12.2022		
36	Лыжная прогулка	07.12.2022		
37	Лыжная прогулка	09.12.2022		
38	Лыжная прогулка	13.12.2022		
39	Лыжная прогулка	14.12.2022		
40	Лыжная прогулка	16.12.2022		
41	Игры на свежем воздухе	20.12.2022		
42	Игры на свежем воздухе	21.12.2022		
<b>Гимнастика</b>				
43	Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Бросок»	23.12.2022		
44	Комплекс упражнений с обручем. Подвижная игра «Замри»	27.12.2022		
45	Подвижная игра «Быстро встать в колонну». Эстафеты	28.12.2022		
46	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».	30.12.2022		
47	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка»	10.01.2023		
48	Строевые упражнения и выполнение команд «Смирно», «Вольно!». Комплекс упражнений в лазании и перелазании	11.01.2023		



49	Комплекс упражнений в лазании и перелазании (лазание по наклонной гимнастической скамейке)	13.01.2023		
50	Комплекс упражнений - подтягивание на руках; лежа на бедре	17.01.2023		
51	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты	18.01.2023		
52	Передвижение приставными шагами влево - вправо. Подвижная игра «Запомни движение»	20.01.2023		
53	Выполнение строевых команд, повороты переступанием	24.01.2023		
54	Упражнения на равновесие	25.01.2023		
55	Сбивание предметов	27.01.2023		
56	Метание малого мяча с места через натянутую веревку	31.01.2023		
57	Метание малого мяча с места через натянутую веревку	01.02.2023		
58	Упражнения на равновесие	03.02.2023		
59	Спрыгивание с высоты	07.02.2023		
60	Коррекционные игры с элементами эстафеты	08.02.2023		
61	Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием»	10.02.2023		
62	Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием»	14.02.2023		
63	Передача большого мяча в колонне Подвижная игра «Хоровод»	15.02.2023		
64	Игра на развитие силы «Зайцы и моржи»	17.02.2023		
65	Игра на развитие силы «Перетягивание в парах»	28.02.2023		
66	Коррекционные игры с элементами эстафеты	01.03.2023		
67	Коррекционные игры с элементами эстафеты	03.03.2023		
68	Упражнения с фитболами	07.03.2023		
69	Парные упражнения на растяжение. Брюшное и грудное дыхание. Упражнения на расслабление	08.03.2023		
70	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения	10.03.2023		
71	Комплекс упражнений на растягивание	14.03.2023		
72	Комплекс упражнений лежа на спине	15.03.2023		
73	Комплекс упражнений лежа	17.03.2023		

	на спине			
74	Комплекс упражнений лежа на животе	21.03.2023		
75	Комплекс упражнений лежа на спине	22.03.2023		
76	Комплекс упражнений лежа на животе	24.03.2023		
77	Комплекс упражнений лежа на животе	28.03.2023		
78	Комплекс упражнений лежа на спине	29.03.2023		
79	Комплекс упражнений лежа на животе	31.03.2023		
80	Комплекс упражнений лежа на животе	11.04.2023		
81	Комплекс упражнений на развитие координации движений	12.04.2023		
82	Комплекс упражнений на расслабление мышц	14.04.2023		
<b>Легкая атлетика</b>				
83	Комплекс упражнений на расслабление мышц	18.04.2023		
84	Комплекс упражнений на расслабление мышц	19.04.2023		
85	Комплекс упражнений на расслабление мышц	21.04.2023		
86	Бег 5 минут	25.04.2023		
87	Бег челноком	26.04.2023		
88	Прыжки в длину с разбега	28.04.2023		
89	Комплекс упражнений на развитие координации движений. Бег челноком	02.05.2023		
90	Прыжки в длину с разбега	03.05.2023		
91	Комплекс дыхательных упражнений. Прыжки в длину с разбега	05.05.2023		
92	Комплекс дыхательных упражнений. Прыжки в длину с разбега	09.05.2023		
93	Комплекс дыхательных упражнений.	10.05.2023		
94	Силовые упражнения	12.05.2023		
95	Ходьба по гимнастической скамейке ОРУ на осанку	16.05.2023		
96	Беговые упражнения	17.05.2023		
97	Ходьба по гимнастической скамейке ОРУ на осанку	19.05.2023		
98	Беговые упражнения	23.05.2023		
99	Беговые упражнения	24.05.2023		
100	Прыжки в длину с места	26.05.2023		
101	Прыжки в длину с места	30.05.2023		
102	Прыжки в длину с места	30.05.2023		

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

От 30.08 2022г. № 1

Д.Н. Трубецкая

СОГЛАСОВАНО

Протокол методического объединения

От 30.08 2022. № 1

Председатель ШМО А.Л.Денисова

