

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор К.С. Махнач

Приказ № 16/п от 31.08 2022 г.

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
11б 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 11 «Б» класс

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена на 68 часа (по 2 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 российской 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 личностного 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
 Организующие 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:
 Вскок 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 3x10 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.

Основное содержание учебного предмета

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика	18
2	Лыжи	16
3	Спортивные игры	14
4	Легкая атлетика	20
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Гимнастика				
1	Правила безопасности на уроках гимнастики	01.09.2022		
2	Строевые упражнения, перестроения в ходьбе	07.09.2022		
3	Строевые упражнения, перестроения в ходьбе	08.09.2022		
4	Строевые упражнения, перестроения в ходьбе	14.09.2022		
5	Строевые упражнения, перестроения в ходьбе	15.09.2022		
6	Ходьба по гимнастической скамейке	21.09.2022		
7	Ходьба по гимнастической скамейке	22.09.2022		
8	Ходьба по гимнастической скамейке	28.09.2022		
9	Ходьба по гимнастической скамейке ОРУ на осанку	29.09.2022		
10	Опорный прыжок ноги врозь	05.10.2022		
11	Опорный прыжок ноги врозь	06.10.2022		
12	Опорный прыжок ноги врозь	19.10.2022		
13	Опорный прыжок ноги врозь	20.10.2022		
14	Опорный прыжок, переноска груза	26.10.2022		
15	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола	27.10.2022		
16	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола	02.11.2022		
17	Строевые упражнения	03.11.2022		
18	Строевые упражнения	09.11.2022		
Лыжи				
19	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	10.11.2022		
20	Одношажный ход	16.11.2022		
21	Одношажный ход	17.11.2022		

22	Одношажный ход	30.11.2022		
23	двушажный ход	01.12.2022		
24	двушажный ход	07.12.2022		
25	двушажный ход	08.12.2022		
26	Коньковый ход	14.12.2022		
27	Коньковый ход	15.12.2022		
28	Коньковый ход	21.12.2022		
29	Подъем «елочкой»	22.12.2022		
30	Подъем «елочкой»	28.12.2022		
31	Подъем «елочкой»	29.12.2022		
32	Спуск с горок	11.01.2023		
33	Спуск с горок	12.01.2023		
34	Спуск с горок	18.01.2023		
Спортивные игры				
35	Футбол	19.01.2023		
36	Футбол	25.01.2023		
37	Футбол	26.01.2023		
38	Хоккей на полу	01.02.2023		
39	Хоккей на полу	02.02.2023		
40	Хоккей на полу	08.02.2023		
41	Баскетбол	09.02.2023		
42	Баскетбол	15.02.2023		
43	Баскетбол	16.02.2023		
44	Баскетбол	01.03.2023		
45	Волейбол	02.03.2023		
46	Волейбол	08.03.2023		
47	Волейбол	09.03.2023		
48	Волейбол	15.03.2023		
Легкая атлетика				
49	Бег на средние дистанции	16.03.2023		
50	Бег на средние дистанции	22.03.2023		
51	Бег на короткие дистанции	23.03.2023		
52	Бег на короткие дистанции	29.03.2023		
53	Бег на короткие дистанции	30.03.2023		
54	Бег на короткие дистанции	12.04.2023		
55	Бег на 60 м высокий старт	13.04.2023		
56	Бег на время 100 м низкий старт	19.04.2023		
57	Метание малого мяча с разбега	20.04.2023		
58	Метание малого мяча с разбега в цель	26.04.2023		
59	Метание малого мяча с разбега	27.04.2023		
60	Метание малого мяча с разбега	03.05.2023		
61	Прыжок в длину с места	04.05.2023		
62	Прыжок в длину с места	10.05.2023		
63	Прыжок в длину с места	11.05.2023		
64	Прыжок в длину с разбега	17.05.2023		
65	Прыжок в длину с разбега	18.05.2023		
66	Эстафеты	24.05.2023		
67	Челночный бег 3x10м	25.05.2023		
68	Челночный бег 3x10м	31.05.2023		

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

