МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МОУ "Задорская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора
_____

Приказ № 32/11 от 31.08.2023

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

7 класс (вариант 1)

на 2023 – 2024 учебный год

Учитель: Казакова К.А.

2023

Данная Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом Примерной федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.11.2022. № 1026, является компонентом содержательного раздела ФАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МОУ «Задорская ООШ».

Личностные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; оказание помощи друг другу и учителю; поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявление активности, самостоятельности, выдержки и самообладания.

Предметные результаты:

класс	Минимальный уровень	Достаточный уровень

7 класс	-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; -демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; -понимание влияния физических	-представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде; -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; -выполнение строевых действий в шеренге и колонне; -знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных
	упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); -выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя).	ходов; знание температурных норм для занятий; -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; -знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), -знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.

Описание места предмета в учебном плане школы.

В соответствии с учебным планом школы на изучение данной программы выделено 2 ч. в неделю, 68 ч. в год.

Содержание учебного предмета:

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Лёгкая атлетика.	18
2	Гимнастика.	14
3	Лыжная подготовка.	20
4	Легкая атлетика.	16
	Итого	68

Тематическое планирование

№	Наименование тем, уроков	Кол-во часов	Дата проведения
	Легкая атлетика.	**18**	
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1	
2.	Ходьба и ее разновидности. Бег с низкого старта и стартовый разбег.	1	
3.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	
4.	Тестирование.	1	
5.	Тестирование.	1	
6.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
9.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
10.	Медленный бег до 4 мин.	1	
11.	Встречные эстафеты.	1	
12.	Бег 60м с ускорением.	1	
13.	Метание малого мяча в цель с места.	1	
14.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
15.	Метание набивного мяча различными способами.	1	
16.	Бег с преодолением препятствий.	1	
17.	Кросс 500-1000м.	1	
18.	Толкание набивного мяча на дальность.	1	
	Гимнастика.	**14**	

19.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
20.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
22.	Переноска груза и передача предметов.Подготовка места занятий в спортивном зале.	1	
23.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
24.	Акробатические упражнения.	1	
25.	Акробатические упражнения.	1	
26.	Опорный прыжок.	1	
27.	Опорный прыжок.	1	
28.	Лазание и перелезание.	1	
29.	Полоса препятствий.	1	
30.	Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1	
31.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
32.	Танцевальные упражнения.	1	
	Лыжная подготовка.	**20**	
33.	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1	
34.	Попеременный двухшажный ход.	1	
35.	Одновременный двухшажный ход.	1	
36.	Одновременный одношажный ход.	1	
37.	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1	
38.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
39.	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160200км.	1	
40.	Торможение «плугом».	1	
41.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км	1	
42.	Игры, эстафеты на лыжах.	1	
43.	Совершенствование опорного прыжка.	1	
44.	Акробатические упражнения.	1	
45.	Баскетбол.Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	1	
46.	Ведение мяча с изменением направления.	1	
47.	Ловля и передача мяча на месте, в движении.	1	
48.	Броски мяча в корзину от груди, от плеча.	1	
49.	Игры с элементами баскетбола.	1	
50.	Игры с элементами баскетбола.	1	
51.	Игры с элементами баскетбола.	1	
52.	Игры с элементами баскетбола.	1	
	Легкая атлетика.	**16**	

53.	Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1	
54.	Бег 60м с различного старта.	1	
55.	Бег с препятствиями.	1	
56.	Тестирование.	1	
57.	Тестирование.	1	
58.	Метание малого мяча в цель с места.	1	
59.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
60.	Метание набивного мяча различными способами.	1	
61.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
62.	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1	
63.	Толкание набивного мяча на дальность с места.	1	
64.	Волейбол.Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол Предупреждение травматизма.Верхняя передача мяча двумя руками над собой в парах.	1	
65.	Верхняя прямая подача.	1	
66.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1	
67.	Учебная игра.	1	
68.	Учебная игра.	1	

Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

Данная рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В. В. Воронковой.