

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

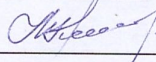
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Управление образования Администрации города Новошахтинска

МБОУ ООШ №5 города Новошахтинска

РАССМОТРЕНО

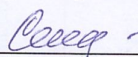
Педагогический совет



Л.Н. Коваленко
Протокол №1
от «29» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР



И.М. Семенова
Протокол №1
от «29» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Л.Н. Коваленко
Приказ №79
от «29» 08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Адаптивная физическая культура»

7 класс

для обучающихся с УО 1 вариант

город Новошахтинск 2023

Пояснительная записка

Цели изучения учебного предмета «Адаптированная физическая культура» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи изучения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал). В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

Описание места в учебном плане

Учебная программа «Адаптивная физическая культура» разработана для 7 класса. На изучение предмета отводится 2 ч в неделю, всего на курс 65 ч.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные универсальные учебные действия

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

- представления об особенностях природы, жизни, культуры и хозяйственной деятельности людей, экологических проблемах России, разных материков и отдельных стран;
- владение приемами элементарного чтения географической карты: декодирование условных знаков карты;
- определение направлений на карте;
- определение расстояний по карте при помощи масштаба;
- умение описывать географический объект по карте;
- выделение, описание и объяснение существенных признаков географических объектов и явлений;
- сравнение географических объектов, фактов, явлений, событий по заданным критериям;
- использование географических знаний в повседневной жизни для объяснения явлений и процессов, адаптации к условиям территории проживания, соблюдения мер безопасности в случаях стихийных бедствий и техногенных катастроф.

Достаточный уровень:

- применение элементарных практических умений и приемов работы с географической картой для получения географической информации;
- ведение наблюдений за объектами, процессами и явлениями географической среды, оценка их изменения в результате природных и антропогенных воздействий;

- нахождение в различных источниках и анализ географической информации;
- применение приборов и инструментов для определения количественных и качественных характеристик компонентов природы;
- называние и показ на иллюстрациях изученных культурных и исторических памятников своей области.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Легкая атлетика: Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжок в длину, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, бег на средние дистанции, бег на результат, бег по дистанции, финиширование, эстафеты, метание мяча на дальность с разбега, бег 1500 метров без учёта времени.

Спортивные игры: Баскетбол; волейбол, футбол

Гимнастика: Висы. Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе. Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост. Акробатические упражнения. Лазание по канату.
Эстафеты

Тематическое планирование по «Адаптивная физическая культура»

№	Название раздела, темы	Количество часов		Основные виды деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
		Индивидуально на дому	Посещение в школе		
1	Легкая атлетика	11	10	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Активно включаются в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.</p>	<p>Патриотическое воспитание: - ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p>
2	Спортивные игры	15	16	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Проявляют устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр, планируют свои действия при выполнении перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, передачи мяча с близкого, среднего и дальнего расстояния. Организуют совместные занятия баскетболом, волейболом и футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол, волейбол и футбол как средство активного отдыха.</p>	<p>Гражданское воспитание: - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;</p>
3	Гимнастика	6	7	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения, опорный прыжок, кувырки, стойку на лопатках. Контролируют действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах. Выполняют опорный прыжок,</p>	

			<p>акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема. Задают вопросы для уточнения техники упражнений. Оценивают правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p>Ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; - познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; - познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем. <p>Формирование культуры здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;
--	--	--	--	---

					<p>установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Экологическое воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; - экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
	Всего 65	32	33		

Материально-техническое обеспечение

Учебно-практическое оборудование

- учебные парты, регулируемые по высоте;
- стулья ученические регулируемые по высоте;
- доска магнитно-меловая;
- ноутбук;
- шкафы для хранения учебных принадлежностей, пособий, и др.

Календарно-тематическое планирование
по адаптированной физической культуре
7 класс (обучение на дому)
2023-2024 учебный год

Учитель: Семенова Анна Николаевна

Всего часов: 65 (на дому 32 ч, посещение уроков в школе 33 ч)

2 часа в неделю (на дому 1 ч, посещение уроков в школе 1 ч)

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя начальных классов Семеновой Анны Николаевны, утвержденной директором приказ №79 от 29.08.2023

№ п/т	Тема урока	дата		
		Индивидуально на дому	Посещение в школе	факт
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	01.09		
2	Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег		04.09	
3	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты	08.09		
4	Бег на результат 60 м		11.09	
5	Бег на результат 60 м	15.09		
6	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча		18.09	
7	Прыжок в длину на дальность	22.09		
8	Прыжок в длину на дальность		25.09	
9	Бег на средние дистанции	29.09		
10	Бег на средние дистанции		02.10	
11	Бег 1500 метров без учёта времени	06.10		
12	Футбол. Стойки и перемещения футболиста. Инструктаж по ТБ		09.10	
13	Футбол: удары и остановки мяча, ведение мяча, перехват мяча. Удары по воротам	13.10		
14	Футбол: удары и остановки мяча, ведение мяча, перехват мяча. Удары по воротам		16.10	
15	Футбол: оценка технических действий	20.10		
16	Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Подъем переворотом в упор		23.10	
17	Висы. Строевые упражнения. Передвижение в виси	27.10		
18	Подтягивание в виси. Техника выполнения висов на результат	10.11		
19	Подтягивание в виси. Техника выполнения висов на результат		13.11	
20	Опорный прыжок Эстафеты	17.11		

21	Опорный прыжок Эстафеты		20.11	
22	Опорный прыжок, согнув ноги	24.11		
23	Техника выполнения опорного прыжка		27.11	
24	Техника выполнения опорного прыжка	01.12		
25	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Мост		04.12	
26	Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырков	08.12		
27	Волейбол. ТБ на уроках спортивных игр		11.12	
28	Волейбол. Стойка и перемещение игрока	15.12		
29	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку		18.12	
30	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	22.12		
31	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку		25.12	
32	Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку	12.01		
33	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча		15.01	
34	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи	19.01		
35	Волейбол: техника нижней прямой подачи мяча		22.01	
36	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов	26.01		
37	Волейбол. Тактика свободного падения		29.01	
38	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	02.02		
39	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом		05.02	
40	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом	09.02		
41	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока		12.02	
42	Баскетбол: оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой	16.02		
43	Баскетбол. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника		19.02	
44	Баскетбол. Передача мяча различным способом в движении		26.02	
45	Баскетбол. Передача и броски мяча	01.03		
46	Баскетбол: оценка техники броска мяча двумя руками с места с сопротивлением		04.03	
47	Баскетбол. Передача мяча различным способом в парах в	15.03		

	движении с пассивным сопротивлением игрока			
48	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест		11.03	
49	Баскетбол. Передача мяча. Штрафной бросок	22.03		
50	Баскетбол: оценка техники штрафного броска		18.03	
51	Баскетбол. Учебная игра		01.04	
52	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ	05.04		
53	Высокий старт. Финиширование		08.04	
54	Спринтерский бег, эстафетный бег	12.04		
55	Бег по дистанции. Челночный бег 3x10		15.04	
56	Бег на результат 60 м	19.04		
57	Прыжок в высоту способом перешагивания		22.04	
58	Прыжок в высоту способом перешагивания	26.04		
59	Прыжок в высоту, метание малого мяча		27.04	
60	Прыжок в высоту, метание малого мяча	03.05		
61	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания		06.05	
62	Техника прыжка в высоту. Техника метания малого мяча		13.05	
63	Футбол. Комбинации из освоенных элементов	17.05		
64	Футбол. Техника и тактика игры		20.05	
65	Футбол. Оценка техники	24.05		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781145

Владелец Коваленко Людмила Николаевна

Действителен с 20.01.2024 по 19.01.2025