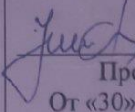
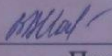
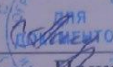
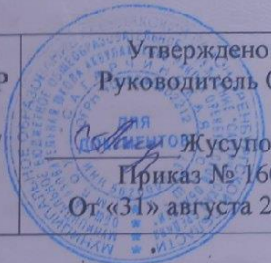


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САГАРЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
АКБУЛАКСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»

Рассмотрено Руководитель ШМО  Шиганакوف Н. У. Протокол №1 От «30» августа 2023г.	Согласовано: зам.руководителя по УВР  Нарушева В. А./ Протокол №1 От «30» августа 2023г.	Утверждено: Руководитель ОО  Жусупова А. А. Приказ № 160 От «31» августа 2023г.
---	---	--



 **АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «физическая культура»
для обучающихся 7-8 классов**

Сагарчин, 2023 год

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОМУ ПРЕДМЕТУ.

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит « шеренга», « колонна», « круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Держать мячи, обручи;
2. Выполнять инструкции и команды учителя;
3. Ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
4. Чередовать ходьбу с бегом;
5. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
6. Метать мячи одной рукой с места;
7. Мягко приземляться при прыжках;
8. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

по физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития олимпийского движения.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ) Личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств, измерение ЧСС во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (16ч)

Организующие команды и приемы. 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.

Акробатические упражнения. Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках,

Опорный прыжок: Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание прямых ног в виси. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виси лежа.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазания по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на колене (правом, левом)

Лёгкая атлетика (22ч).

На основе навыков спринтерского бега. Высокий старт от 10-15 м, бег с ускорением от 30-40 м, бег на результат 60 м, длительный бег, бег 1000 м.

Прыжковые упражнения: Прыжки в длину с разбега с 7 до 13 шагов, прыжки в высоту с 5 до 9 шагов разбега

Броски: большого мяча (2 кг) на дальность разными способами.

Метание: теннисного мяча с места. Из положения стоя боком в направлении метания, на точность, на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м

Лыжная подготовка (12ч). Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

Спортивные игры (18ч).

На материале спортивных игр.

Баскетбол. Стойки и перемещения игрока без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками, ведение мяча низкой, средней стойкой. Бросок мяча одной, двумя руками с места и после ведения, игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС (ОВЗ)

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				план	факт	
		I ЧЕТВЕРТЬ	16			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Разучивание техники низкого старта и стартового разгона	1			
2	2	Закрепление техники низкого старта и стартового разгона	1			
3	3	Бег (60 м) с низкого старта	1			
4	4	Учет техники бега (60 м) с низкого старта	1			
5	5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	1			
6	6	Закрепление прыжка в длину с разбега	1			
7	7	Совершенствование прыжка в длину с разбега на результат	1			
8	8	Разучивание техники метание мяча 150 гр с места	1			
9	9	Закрепление метания мяча 150 гр с места	1			
10	10	Метание мяча 150 гр с места на результат	1			
11	11	Подвижные игры с элементами л/а	1			
12	12	Практический зачет. Учет техники метания мяча с места	1			

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	4			
13	13	Техника безопасности на уроках по баскетболу Разучивание техники ведения мяча правой, левой рукой	1			
14	14	Закрепление ведения мяча правой, левой рукой	1			
15	15	Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой	1			
16	16	Практический зачет. Ведение мяча правой, левой рукой.	1			

		II ЧЕТВЕРТЬ	16			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	16	план	факт	Примечания
17	1	Техника безопасности на уроках гимнастики.. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед	1			
18	2	Закрепление 2-3 кувырков вперед	1			
19	3	Разучивание техники 2-3 кувырков назад	1			
20	4	Закрепление 2-3 техники кувырков назад	1			
21	5	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатки.	1			
22	6	Закрепление техники переката назад в стоку на лопатки	1			
23	7	Опорные прыжки. Разучивание акробатического соединения из изученных элементов	1			
24	8	Опорные прыжки. Закрепление акробатического соединения. Учет техники выполнения	1			
25	9	Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость.	1			
26	10	Разучивание техники ходьбы по бревну приставным шагом.	1			
27	11	Перестроения. Эстафеты с элементами акробатики.	1			
28	12	Разучивание техники соскока с бревна прогнувшись	1			
29	13	Закрепление соскока с бревна прогнувшись.	1			
30	14	Метание мяча 1кг из положения сидя на дальность	1			
31	15	Закрепление акробатического соединения. Учет техники выполнения	1			
32	16	Практический зачет. Учет техники выполнения акробатического соединения.	1			

		III ЧЕТВЕРТЬ	20			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	12	план	факт	
33	1	ТБ на уроках л/подготовки. Разучивание техники попеременного двухшажного хода	1			
34	2	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1			
35	3	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1			
36	4	Разучивание техники одновременного двухшажного хода	1			
37	5	Закрепление техники одновременного двухшажного хода	1			
38	6	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	1			
39	7	Разучивание техники подъема на склон «полуелочкой»	1			
40	8	Закрепление техники подъема на склон «полуелочкой»	1			
41	9	Совершенствование техники подъема на склон «полуелочкой»	1			
42	10	Разучивание техники спуска в средней стойке	1			
43	11	Закрепление техники спуска в средней стойке	1			
44	12	Практический зачет. Учет техники спуска в средней стойке	1			

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			
45	1	ТБ на уроках по баскетболу. Перемещение игрока.	1			
46	2	Ведение мяча, броски с разных дистанций	1			
47	3	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
48	4	Остановка прыжком. Игра по упрощенным правилам	1			
49	5	Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении	1			
50	6	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления	1			
51	7	Эстафеты с элементами баскетбола	1			
52	8	Практический зачет. Ведение мяча в различных стойках с изменением направления	1			

		IV ЧЕТВЕРТЬ	16			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	план	факт	
53	1	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещение в стойке	1			
54	2	Ведение мяча с изменением направления.	1			
55	3	Ведение мяча в низкой и высокой стойке.	1			
56	4	Эстафеты с элементами баскетбола	1			
57	5	Передача мяча, броски в кольцо.	1			
58	6	Практический зачет. Передача мяча, броски в кольцо.	1			

		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
59	1	ТБ на уроках л/атлетики. Разучивание техники прыжка в высоту «перешагиванием» с 3-5 шагов	1			
60	2	Закрепление техники прыжка в высоту «перешагиванием»	1			
61	3	Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагиванием»	1			
62	4	Кросс 1500 м	1			
63	5	Подвижные игры с элементами л/а	1			
64	6	Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
65	7	Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..	1			
66	8	Итоговый тест	1			
67	9	Метание мяча 150 гр. на дальность	1			
68	10	Тестирование физической подготовленности	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС (ОВЗ)

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				план	факт	
		I ЧЕТВЕРТЬ	16			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Разучивание техники низкого старта и стартового разгона	1			
2	2	Закрепление техники низкого старта и стартового разгона	1			
3	3	Бег (60 м) с низкого старта	1			
4	4	Учет техники бега (60 м) с низкого старта	1			
5	5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	1			
6	6	Закрепление прыжка в длину с разбега	1			
7	7	Совершенствование прыжка в длину с разбега на результат	1			
8	8	Разучивание техники метание мяча 150 гр с места	1			
9	9	Закрепление метания мяча 150 гр с места	1			
10	10	Метание мяча 150 гр с места на результат	1			
11	11	Подвижные игры с элементами л/а	1			
12	12	Практический зачет. Учет техники метания мяча с места	1			

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	4			
13	13	Техника безопасности на уроках по баскетболу Разучивание техники ведения мяча правой, левой рукой	1			
14	14	Закрепление ведения мяча правой, левой рукой	1			
15	15	Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой	1			
16	16	Практический зачет. Ведение мяча правой, левой рукой.	1			

		II ЧЕТВЕРТЬ	16			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	16	план	факт	Примечания
17	1	Техника безопасности на уроках гимнастики.. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед	1			
18	2	Закрепление 2-3 кувырков вперед	1			
19	3	Разучивание техники 2-3 кувырков назад	1			
20	4	Закрепление 2-3 техники кувырков назад	1			
21	5	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатки.	1			
22	6	Закрепление техники переката назад в стоку на лопатки	1			
23	7	Опорные прыжки. Разучивание акробатического соединения из изученных элементов	1			
24	8	Опорные прыжки. Закрепление акробатического соединения. Учет техники выполнения	1			
25	9	Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость.	1			
26	10	Разучивание техники ходьбы по бревну приставным шагом.	1			
27	11	Перестроения. Эстафеты с элементами акробатики.	1			
28	12	Разучивание техники соскока с бревна прогнувшись	1			
29	13	Закрепление соскока с бревна прогнувшись.	1			
30	14	Метание мяча 1кг из положения сидя на дальность	1			
31	15	Закрепление акробатического соединения. Учет техники выполнения	1			
32	16	Практический зачет. Учет техники выполнения акробатического соединения.	1			

		III ЧЕТВЕРТЬ	20			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	12	план	факт	
33	1	ТБ на уроках л/подготовки. Разучивание техники попеременного двухшажного хода	1			
34	2	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1			
35	3	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1			
36	4	Разучивание техники одновременного двухшажного хода	1			
37	5	Закрепление техники одновременного двухшажного хода	1			
38	6	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	1			
39	7	Разучивание техники подъема на склон «полуелочкой»	1			
40	8	Закрепление техники подъема на склон «полуелочкой»	1			
41	9	Совершенствование техники подъема на склон «полуелочкой»	1			
42	10	Разучивание техники спуска в средней стойке	1			
43	11	Закрепление техники спуска в средней стойке	1			
44	12	Практический зачет. Учет техники спуска в средней стойке	1			

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			
45	1	ТБ на уроках по баскетболу. Перемещение игрока.	1			
46	2	Ведение мяча, броски с разных дистанций	1			
47	3	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
48	4	Остановка прыжком. Игра по упрощенным правилам	1			
49	5	Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении	1			
50	6	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления	1			
51	7	Эстафеты с элементами баскетбола	1			
52	8	Практический зачет. Ведение мяча в различных стойках с изменением направления	1			

		IV ЧЕТВЕРТЬ	16			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	план	факт	
53	1	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещение в стойке	1			
54	2	Ведение мяча с изменением направления.	1			
55	3	Ведение мяча в низкой и высокой стойке.	1			
56	4	Эстафеты с элементами баскетбола	1			
57	5	Передача мяча, броски в кольцо.	1			
58	6	Практический зачет. Передача мяча, броски в кольцо.	1			

		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
59	1	ТБ на уроках л/атлетики. Разучивание техники прыжка в высоту «перешагиванием» с 3-5 шагов	1			
60	2	Закрепление техники прыжка в высоту «перешагиванием»	1			
61	3	Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагиванием»	1			
62	4	Кросс 1500 м	1			
63	5	Подвижные игры с элементами л/а	1			
64	6	Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
65	7	Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..	1			
66	8	Итоговый тест	1			
67	9	Метание мяча 150 гр. на дальность	1			
68	10	Тестирование физической подготовленности	1			

Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся 5-11-х классов в условиях модернизации образования

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека /В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов.—Киев: Здоровье, 1987. — 224 с.
2. Ермаков В. А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук /В.А. Ермаков. —М.,1996. — 40 с.
3. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук /Г.К. Зайцев. — СПб.,1998. -48 с.
4. Исаев А.А. Спортивная политика России /А.А. Исаев.-М.: Советский спорт, 2002. — 512 с.
5. Койносов В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук /В.В. Койносов. — Омск, 1992. — 21 с.
6. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. — М.: АПК и ПРО, 2002. — 24 с.
7. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук /Е.А. Короткова. — Омск,2000. — 46 с.
8. Кофман Л.Б. Педагогические принципы и модели организации физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи: дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада /Л.Б. Кофман. —М.,1998. —72с.
9. Лубышева Л.И. Обсуждение актуальной междисциплинарной проблемы «Спорт и цивилизация» /Л.И. Лубышева //Теория и практика физ. культуры. — 2004. — №5. — С. 61-62.
10. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич //Физ. культура в школе. — 2004. — № 1-8.
11. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон // Физ. воспитание учащихся 1-11 классов. Программа общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение,1996. — С.106-204.
12. Малькова Г. А. О состоянии здоровья детей и подростков в Российской Федерации//Дети России образованы и здоровы //Материалы III Всерос. науч.-практ. конф. г. Москва, 28-29 октября 2005 г. — М., 2005. — С. 42-47.
13. Примерная программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов: разработ. рук. А.П. Матвеева//Физ. культура в школе. — 2002. — № 1, 2, 4-7.
14. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М.: АПК и ПРО, 2002. —121с.
15. Туманян Г.С. Физическое воспитание: Новый комплекс учебных дисциплин /Г.С. Туманян //Спорт для всех. — 2003. — № 1. — С. 40-42.