

Адаптированная образовательная программа

Для обучающихся с ОВЗ по физической культуре для 7 класса

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта образования утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089.
2. Федерального закона РФ № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Образовательной программы СШ 68. Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы 5-9 классы (Сборник 1 под ред. В.В. Воронковой допущенный Министерством образования науки Российской Федерации (издательство Владос, 2011).
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Цели учебной программы

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной - рекреационной направленностью. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие., оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Задачи учебной программы

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма. Развитие двигательных способностей.
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.

Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. **Учебно - тематическое планирование**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
1	Базовая часть	6	75

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	26
2.1	Баскетбол	28
	Итого	102

Содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

5–9 классы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Календарно-тематический план 6 класс

№ урока	Раздел программы, Тема урока	Тип урока	Кол-во часов по теме	Словарная работа
1 триместр	Л/а. Высокий, низкий старт ТБ	вводный	1	Легкая атлетика, старт
2	Л/а. Скоростной бег, финиширование	Учетный	•	Скорость, финиш
3	Л/а. Бег на длинные дистанции	Комбинированный	•	Выносливость
4	Л/а. Бег на длинные дистанции	Комбинированный	•	Усталость
5	Л/а. Прыжок в длину с места	Учетный	•	Гиподинамия
6	Л/а. Прыжок в длину с 2-3 шагов	Совершенствовать	•	Самочувствие
7	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	Совершенствовать	•	Саморегуляция
8	Л/а. Метание малого мяча в цель	Совершенствовать	•	Меткость
9	Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	Совершенствовать	•	Сила
10	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	Учетный	•	Скорость, сила
11	Б/л. Подвижные игры «Мяч капитану»	Совершенствование	•	Мяч, площадка
12	Б/л. Комбинация из освоенных элементов	Совершенствование	•	Баскетбол
13	Б/л. Комбинация из освоенных элементов	Совершенствовать	•	Позиция
14	Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами	Совершенствовать	•	Активность
15	Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами	Совершенствовать	•	Меткость

16	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах	Совершенствовать	•	Реакция
17	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах	Совершенствовать	•	Быстрота
18	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	Совершенствовать	•	Координация
19	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	Совершенствовать	•	Упражнение
20	Б/л. Игра в мини - баскетбол	Совершенствовать	•	Соревнования
21	Б/л. Игра в мини - баскетбол	Совершенствовать	•	Правила игры
22	Б/л. Игра в мини - баскетбол	Совершенствовать	•	Судья
23	Б/л. Игра в мини - баскетбол	Совершенствовать	•	Секретарь
24	Б/л. Игра в мини - баскетбол	Совершенствовать	•	Протокол
25	Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ	Вводный	•	Гимнастика, скакалка, гибкость
26	Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	Комбинированный	•	Равновесие
27 2триместр (1 часть)	Г/ка. Акробатические упражнения	Комбинированный	•	Акробатика, сила
28	Г/ка. Акробатические упражнения	Комбинированный	•	Ловкость
29	Г/ка. Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине	Комбинированный	•	Гибкость, равновесие
30	Г/ка. Лазание по наклонной скамейке	Комбинированный	•	Скамейка
31	Г/ка. Лазание по канату	Комбинированный	•	Канат, сила
32	Г/ка. Круговая тренировка	Совершенствование	•	Тренировка
33	Г/ка. Акробатические упражнения в парах	Совершенствование	•	Балансировка
34	Г/ка. Пирамида без предмета	Совершенствование	•	Равновесие
35	Г/ка. Акробатическая комбинация	Совершенствование	•	Комбинация
36	Г/ка. Круговая тренировка	Совершенствование	•	Ловкость
37	Г/ка. Упражнения с обручем	Совершенствование	•	Обруч

38	Г/ка. Лазание по канату	Совершенствование	•	Сила, высота
39	Г/ка. Упражнения с гимнастическими палками	Совершенствование	•	Гимнастические палки
40	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Совершенствование	•	Эстафета
41	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Совершенствование	•	Полоса препятствий
42	Г/ка. Круговая тренировка	Совершенствование	•	Скорость
43	Б/л. Ведение мяча с изменением направления ТБ	Вводный	•	Техника безопасности
44	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах	Совершенствование	•	Передача
45	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах	Совершенствование	•	Ловля
46	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	Совершенствование	•	Меткость
47	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	Совершенствование	•	Дыхание
48	Б/л. Броски в кольцо двумя руками снизу	Совершенствование	•	Кольцо
49	Б/л. Броски в кольцо двумя руками снизу	Учетный	•	Правила броска
2 триместр (2 часть) 50	Б/л. ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	Совершенствование	•	Ведение мяча
51	Б/л. ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	Совершенствование	•	Скорость
52	Б/л. Броски в кольцо одной рукой от плеча	Совершенствование	•	Меткость
53	Б/л. Игра в мини-баскетбол	Совершенствование	•	Соревнования
54	Б/л. Игра в мини-баскетбол	Учетный	•	Правила игры
55	Л/п. Ступающий шаг без палок ТБ	Вводный	•	Лыжи
56	Л/п. Ступающий шаг с палками	Совершенствование	•	Ступающий шаг
57	Л/п. Скользящий шаг без палок	Совершенствование	•	Скользящий шаг
58	Л/п. Скользящий шаг без палок	Совершенствование	•	Закаливание
59	Л/п. Скользящий шаг с	Совершенствование	•	Температура

	палками			
60	Л/п. Повороты переступанием вокруг носков	Совершенствование	•	Повороты
61	Л/п. Повороты переступанием вокруг пяток	Совершенствование	•	Повороты
62	Л/п. Подъем ступающим шагом	Совершенствование	•	Подъем
63	Л/п. Повороты переступанием	Совершенствование	•	Повороты
64	Л/п. Спуски в высокой и низкой стойке	Совершенствование	•	Спуск, стойка
65	Л/п. Подъемы «лесенкой», «полу елочкой»	Совершенствование	•	Лесенка, полу елочкой
66	Л/п. Попеременный двушажный ход без палок	Совершенствование	•	Попеременный ход
67	Л/п. Попеременный двушажный ход без палок	Совершенствование	•	Попеременный ход
68	Л/п. Попеременный двушажный ход без палок	Совершенствование	•	Попеременный ход
3 триместр(1 часть) 69	Л/п. Попеременный двушажный ход с палками под уклон	Совершенствование	•	Попеременный ход
70	Л/п. Попеременный двушажный ход с палками под уклон	Совершенствование	•	Попеременный ход
71	Л/п. Эстафеты на лыжах с палками и без палок	Совершенствование	•	Эстафета
72	Л/п. Прохождение дистанции 2-3 км	Совершенствование	•	Дистанция
73	В/л. Верхняя передача мяча в парах на месте.	Вводный	•	Волейбол, мяч
74	В/л. Верхняя передача мяча в парах на месте.	Совершенствование	•	Приемы
75	В/л. Верхняя передача мяча в парах через сетку	Совершенствование	•	Приемы
76	В/л. Нижняя передача мяча в парах через сетку.	Совершенствование	•	Приемы
77 4четверть	В/л. Нижняя передача мяча в парах на месте.	Совершенствование	•	Приемы
78	В/л. Нижняя передача мяча в парах на месте.	Совершенствование	•	Приемы
79	В/л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Совершенствование	•	Пионербол
80	В/л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Совершенствование	•	Правила

81	В/л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Совершенствование	•	Судья
82	В/л. Нижняя подача.	Совершенствование	•	Подача
83	В/л. Нижняя подача	Совершенствование	•	Подача
3 триместр(2 часть) 84	В/л. Первый прием после подачи.	Совершенствование	•	Приемы
85	В/л. Первый прием после подачи.	Совершенствование	•	Приемы
86	В/л. Встречная эстафета с мячами.	Совершенствование	•	Эстафета, мяч
87	В/л. Встречная эстафета с мячами	Совершенствование	•	Эстафета, мяч
88	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Совершенствование	•	Правила
89	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Совершенствование	•	Судья
90	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Совершенствование	•	Протокол
91	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учетный	•	Свисток
92	Л/а. Высокий, низкий старт ТБ	Вводный	•	Старт, легкая атлетика
93	Л/а. Скоростной бег, финиширование	Совершенствование	•	Скорость, бег
94	Л/а. Бег на длинные дистанции	Совершенствование	•	Дистанция
95	Л/а. Бег на длинные дистанции	Совершенствование	•	Выносливость
96	Л/а. Прыжок в длину с места	Учетный	•	Прыгучесть
97	Л/а. Прыжок в длину с 2-3 шагов	Совершенствование	•	Прыгучесть, яма, песок
98	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	Совершенствование	•	Разбег, приземление, тр
99	Л/а. Метание малого мяча в цель	Совершенствование	•	Меткость
100	Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	Совершенствование	•	Цель
101	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	Совершенствование	•	Скорость, меткость
102	Л/а. Эстафетный бег	Совершенствование	•	Эстафета, скорость
			•	
			•	
			•	

Примечание: в рабочей программе принято сокращенное название разделов:

Л/а – легкая атлетика, В/л -волейбол, Л/п – лыжная подготовка, Б/л – баскетбол, Г/ка – гимнастика, акробатики.

Информационно-методическое обеспечение

Для обучающихся:

1.Лях В. И. Мой друг- физкультура: учеб. Для учащихся 5 кл. осн. шк. –М.: Просвещение, 2007.- 190 с.

2.Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России- М.: Физкультура и спорт, 2004.-144 с.

Для учителя:.

3.Янов В.В., Кравченко С.В. Детское легкоатлетическое многоборье: учебно-методическое пособие; Краснояр. Гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева- Красноярск, 2008.- 216 с.

4. Балясников В.Г. М54 Методика обучения классическим лыжным ходам и переходам: методические рекомендации; Краснояр. Гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева-Красноярск,2006- 22 с .

5.Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 136 с.