

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
МО "Новоспасский район" Ульяновской области
МОУ "Репьёвская СШ"

РАССМОТРЕНО
Школьное МО



Пузырева Л.А.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



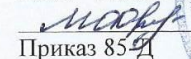
Тимакова А.А.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МОУ "Репьёвская СШ"



Приказ 85-Д

от «29» августа 2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

2023-2024 учебный год

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР)

АООП ООО

Составитель: учитель физической культуры
Буслаева Ирина Андреевна

Репьёвка, 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
МО "Новоспасский район" Ульяновской области
МОУ "Репьёвская СШ"

РАССМОТРЕНО
Школьное МО

_____ Пузырева Л.А.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
_____ Тимакова А.А.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МОУ "Репьёвская СШ"
_____ Фролова М.В.
Приказ 85-Д
от «29» августа 2023 г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

2023-2024 учебный год

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР)

АООП ООО

Составитель: учитель физической культуры
Буслаева Ирина Андреевна

Репьёвка, 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

Характеристика видов спорта входящих в программу олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов на олимпийских играх. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. Восстановительный массаж. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика Высокий старт. Бег с ускорением. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. выполнение строевых команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатика: кувырок в перед в стойку на лопатках.

Развитие гибкости; Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Процесс совершенствования психомоторных способностей.

Тематический план

№	Виды программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	1
	Итого:	1
1.3	Физическое совершенствование - гимнастика с основами акробатики - лёгкая атлетика - лыжные гонки - спортивные игры(Волейбол)	2 2 2 2
	Итого:	8
	Всего:	9

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
1	Олимпийское движение в России(СССР)	1
Физическое совершенствование		
	Лёгкая атлетика	
2	Бег 30м,бег 60м,	1
3	Метание мяча вдаль. Прыжки с места и в высоту	1
	Гимнастика	
4	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
5	Упражнения с повышенной амплитудой (плечевых, локтевых и т.д. суставов)	1
	Лыжные гонки.	
6	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	1
7	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Упражнения общей физической подготовки	1
	Волейбол	
8	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока.	1
9	Перемещения в стойке приставными шагами. Передачи мяча над собой.	1
	Итого:	9