

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Репьёвская средняя школа им. Героя Советского Союза Н.Ф.Карпова»

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 /А.А.Тимакова/

«Утверждаю»

Директор школы

 /М.В.Фролова/

Приказ № 90-Д

от «29» августа 2024г.



Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Адаптированная физическая культура»
для обучающихся 7 класса с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)
АООП ООО

«Рассмотрено»

На ШМО

Протокол № 1 «29» августа 2024 г.

Руководитель ШМО  /О.В.Пирогова/

Составитель: Н.А.Тремасова
учитель русского языка и
литературы

с. Репьёвка 2024 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
	Лёгкая атлетика	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры. Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	1
2	Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности.	1
3	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие выносливости..	1
4	Овладение техникой прыжков в высоту. Прыжок в длину с места.	1
5	Овладение техникой эстафетного бега. Подвижная игра. Медленный бег до 6мин.	1
	Баскетбол.	
6	Т.Б на уроках по баскетболу. Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола. Стойки, перемещения.	1
7	Освоение техникой передачи мяча. Остановка в 2 шага. Совершенствование передач мяча со сменой мест. Броски в кольцо	1
	Гимнастика с основами акробатики	
8	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед Комплекс ОРУ. Лазание по канату. Совершенствование кувырков вперед, назад.	1
9	Учет по кувырмам. Лазание по канату Вис на перекладине.. Строевые упражнения.	1
10	Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Развитие гибкости. Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1
11	Силовая подготовка. Развитие гибкости. Учет по силовой	1

	подготовке – подтягивание. Игры на внимание.	
	Волейбол	
12	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения Передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.	1
13	Нижняя прямая передача. Игра по упрощённым правилам. Поддача мяча, нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам. Контроль передача мяча.	1
14	Передача мяча. Поддача мяча. Упражнения для тренировки различных групп мышц. Нападающий удар.	1
15	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
	Легкая атлетика	
16	Т,Б, на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1
17	Кроссовый бег на результат.	1