

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Комитет по образованию администрации городского округа "Город**  
**Калининград"**  
**МАОУ СОШ № 21**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогический совет

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Минченко В.В.  
Приказ №304-О от «31» августа 2023 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «физическая культура»**

для обучающихся 7 классов

Документ подписан электронной подписью  
Минченко Валентина Валентиновна  
директор  
145A1B8803B9D77781C14BD2F80F728F  
Срок действия с 22.09.2022 до 16.12.2023

**Калининград 2023**

Рабочая программа по физической культуре составлена на федерального закона «Закон об образовании РФ» Государственного стандарта основного общего образования»

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии ООП ООО МАОУ СОШ № 21

Количество часов на год 68 часов, в неделю 2 часа.

**УМК:**

1. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы М.Я.Виленский Москва «Просвещение» 2016г

Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Для решения коррекционных задач в процессе урока необходимо учитывать дефект каждого ученика, его потенциальные возможности и специфические нарушения. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Цель: создание условий, способствующих развитию личности учащихся с нарушениями интеллекта и усвоению образовательной программы

Задачи:

- осуществлять образование с учетом психофизических особенностей ребенка
- развивать потенциальные возможности учащегося, механизмов обработки информации, которые позволяли бы адаптироваться в социуме
- приобщать учащихся к социальным нормам и эталонам, принятым в обществе
- формировать коммуникативные качества.

В индивидуальном учебном плане на предмет физической культуры в 7 классе

выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 68 часов.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

АООП образования должны:

1) обеспечивать связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения

АООП; 2) являться основой для разработки АООП образовательными

организациями; 3) являться содержательной и критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов и учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися АООП в соответствии с требованиями

Стандарта.

Освоение АООП обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

следующих результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной

деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой

предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Основные задачи реализации содержания. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков

здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима

питания и сна. Воспитание интереса к физической

культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др. Формирование умения

следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами

доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом, волейболом и др.) в соответствии с возрастными и

психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Требования к результатам освоения индивидуальной адаптированной основной общеобразовательной программы

1. Результаты освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью оцениваются как итоговые достижения на момент завершения образования.

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не проходят итоговой аттестации, но получают свидетельство об обучении по образцу и в порядке, установленном законодательством в сфере образования.

Стандарт устанавливает требования к предметным и личностным результатам обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), освоивших АООП образования.

2. Описание результатов овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП

имеет интегративный характер и включает в себя:

→ требования к оценке овладения социальными компетенциями (личностные результаты);

→ требования к оценке степени самостоятельности использования предметных знаний и умений для решения практико-ориентированных задач (предметные результаты).

3. Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.

4. Личностные результаты освоения индивидуальной адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

→ осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

→ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

→ развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

→ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

→ овладение социально бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

→ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

→ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

→ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

→ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

→ формирование готовности к самостоятельной жизни

5. Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их

достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

→ первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

→ умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);

→ вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

→ умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Цель обучения образовательной области «Физическая культура» – максимально всестороннее развитие ребенка в соответствии с его возможностями.

В соответствии с целью формируются конкретные учебные и коррекционно-воспитательные задачи:

→ укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

→ формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота и ловкость и др.;

→ коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

→ формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

→ воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

→ содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по физической культуре для 7 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика,

спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они

помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений,

изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Подвижные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Физическое здоровье выпускника с нарушением интеллекта является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание в числе приоритетных задач, создать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход, согласно их заболеваниям, и предлагаются комплексы упражнений.

Планируемый результат: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей и спортивно-

рекреационной направленностью.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» обучающиеся должны

достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

\* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

\* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психологических и биологических процессов

в осуществлении двигательных актов;

\* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах

простейшего контроля за деятельностью этих систем;

\* об обучении движениями, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

\* по терминологии разучиваемых упражнений об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

\* о физических качествах и общих правилах их тестирования;

\* об общих и индивидуальных основах личности гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики

осанки и поддержания достойного внешнего вида;

\* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

\* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы утренней гимнастики, и комплексы

физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

\* вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

\* организовать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

\* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности.

## 6. Тематическое планирование 7 класс

| № п/п      | Тема  | Кол-во часов |
|------------|---|--------------|
| <b>I</b>   | <b>Раздел: Легкая атлетика</b>                    | 20           |
| 1          | Спринтерский бег .                                | 8            |
| 2          | Прыжки. Метания на дальность и в цель.            | 4            |
| 3          | Бег на средние дистанции                          | 8            |
| <b>II</b>  | <b>Раздел: Кроссовая подготовка</b>               | 12           |
| <b>III</b> | <b>Раздел: Спортивные игры</b>                    | 28           |
| 4          | Подвижные игры на основе баскетбола               | 14           |
| 5          | Подвижные игры на основе волейбола                | 14           |
| <b>IV</b>  | <b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики</b> | 8            |

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
|                 | Строевые упражнения  | 2 |
|                 | Общефизическая подготовка. Развитие основных физических качеств. | 3 |
|                 | Акробатика   | 3 |
| ИТОГО: 68часов. |  |   |

В том числе: Теория. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена.