***Ростовская область, Азовский район, село Александровка***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района***

«***Утверждаю»***

***Директор МБОУ Александровской СОШ***

***Дегтярёва С.В.***

***Приказ № 61 от 31.08.2020г.***

**Адаптированная рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**(Вариант 1)**

**по физической культуре на 2020 - 2021 учебный год**

***Основное общее образование, 7 класс.***

***Количество часов: 70 часов, 2 часа в неделю.***

***Учитель: Сидорец Андрей Иванович***

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа является частью адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

2. АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Александровской СОШ.

3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

4.Учебный план на 2020-2021 учебный год

5.Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы. Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Физическая культура 5-9 классы»). - Москва: 2011г.

6. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 29 от 10.07.2015 г**.**

7. Учебник. Физическая культура 5-6-7 класс. Автор: Лях В.И. Москва. “Просвещение.”2017 г.

**Целями**  курса физическая культура для обучающихся 7 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих задач:**

**Образовательных:**

― овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

**Коррекционно-развивающих:**

― коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

**Воспитательных:**

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

**Основные направления коррекционной работы:**

• работа над координацией движений и общей мелкой моторикой

• коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;

• развитие речи и обогащение словаря; коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

**Педагогические технологии**.

* Здоровье-сберегающие образовательные технологии,
* информационно-коммуникативные,
* игровая и соревновательная технологии,
* личностно-ориентированная технология.

**Формы организации учебной деятельности**

Классно- урочная, практическая работа, уроки-соревнования. Тесты.

**Формы контроля.**

Основными формами текущего контроля являются устный опрос, сдача учебных нормативов, тесты.

Промежуточная аттестация запланирована в форме тестовой работы.

**Раздел 2.** **Требования к уровню подготовки учащихся.**

**Гимнастика**

Учащиеся должны **знать**:

• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;

• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

• лазать по канату способом в три приема.

**Легкая атлетика**

Учащиеся должны **знать**:

• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

• ходить спортивной ходьбой;

• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;

• правильно финишировать в беге на 60 м;

• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Спортивные игры**

Учащиеся должны **знать**:

**Волейбол**

• расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны **уметь:**

• принимать стойку волейболиста;

• перемещаться в стойке вправо, влево, назад;

• выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

***Баскетбол***

Учащиеся должны **знать:**

• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны **уметь:**

• выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

**Раздел 3. Содержание учебного предмета.**

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема раздела*** | ***Количество часов*** |
| ***1*** | Кроссовая подготовка | 6 часов |
| ***2*** | Лёгкая атлетика | 10 часов |
| ***3*** | Спортивные игры | 16 часов |
| ***4*** | Гимнастика с элементами акробатики | 20 часов |
| ***5*** | Кроссовая подготовка | 6 часов |
| ***3*** | Легкая атлетика | 11 часов |
|  | ***Резерв*** | ***1 час*** |
|  | ***Всего*** | ***70 часов*** |

**Кроссовая подготовка 6 часов**

Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Равномерный бег (10 мин). Равномерный бег (15 мин). Равномерный бег (20 мин).

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.

**Легкая атлетика 10 часов**

Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.)

Встречные эстафеты. Эстафетный бег.

Бег на результат 30 метров.

Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.

Зачет прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.

Метания малого мяча на точность.

Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность

Прыжок в высоту

Бег в равномерном темпе 1000 метров.

**Спортивные игры 16 часов.**

Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты. Т.Б.

Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств.

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

Баскетбол. Игра по правилам. Развитие физических качеств.

Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты.

Баскетбол. Комбинации из элементов передвижений. Правила игры.

Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления. Броски мяча одной и двумя руками на месте и в движении.

Баскетбол. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств.

Волейбол. Командно-тактические действия в нападении.

**Гимнастика с элементами акробатики 20 часов**

Длинный кувырок вперед

Кувырок назад

Стойка на лопатках

Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках

«Мост» из положения стоя, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

Стойка на голове.

Стойка на голове, с перекатом в упор присев.

Связки из акробатических элементов.

Контрольный урок комбинация из освоенных элементов

Висы

Лазанье по гимнастической стенке и висы

Висы и опоры. Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки)

Опорный прыжок.

Лазанье по канату в два приема.

Опорные прыжки через козла.

Уголок на параллельных брусьях согнув ноги.

Тестирование виса на время.

**Кроссовая подготовка 6 часов**

Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.

Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.

Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы.

Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.

Равномерный бег (15мин). Чередование бега и ходьбы.

Кросс(2км) по пересеченной местности.

**Легкая атлетика 11 часов**

Бег на 30 м с высокого старта.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

Челночный бег 3 х 10м

Бег на 60 м с низкого старта

Контрольный бег 60 м

Прыжок в длину с места

Техника прыжка в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега на результат

Метания малого мяча на точность

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Требования к уровню подготовки** |  | | **7 «б»**  **класс** | |
|  | | **дата** | |
| ***1*** | **1 четверть – 18 часов** | |  |  |  | **План.** | **Фактич.** |
| ***Кроссовая подготовка 6 часов*** | | |  |  |  |  |
| Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | ***1час*** | Знать правила Т.Б. |  |  | **01.09** |  |
| ***2*** | Равномерный бег (10 мин) | ***1час*** | Уметь бегать на длинные дистанции. |  |  | **03.09** |  |
| ***3*** | Равномерный бег (10 мин). | ***1час*** | Уметь бегать на длинные дистанции. |  |  | **08.09** |  |
| ***4*** | Равномерный бег (15 мин). | ***1час*** | Уметь бегать на длинные дистанции. |  |  | **10.09** |  |
| ***5*** | Равномерный бег (20 мин). | ***1час*** | Знать правила Т.Б. |  |  | **15.09** |  |
| ***6*** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | ***1час*** | Уметь бегать на длинные дистанции. |  |  | **17.09** |  |
|  | ***Легкая атлетика 10 часов*** | | |  |  |  |  |
| ***7*** | Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) | ***1час*** | Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон. |  |  | **22.09** |  |
| ***8*** | Встречные эстафеты. Эстафетный бег. | ***1час*** | Уметь бегать встречные эстафеты. |  |  | **24.09** |  |
| ***9*** | Бег на результат 30 метров. | ***1час*** | Уметь бегать 30 метров с низкого старта на результат. |  |  | **29.09** |  |
| ***10*** | Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. | ***1час*** | Уметь прыгать в длину с разбега. |  |  | **01.10** |  |
| ***11*** | Зачет прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. | ***1час*** | Уметь прыгать в длину с разбега. |  |  | **06.10** |  |
| ***12*** | Метания малого мяча на точность | ***1час*** | Уметь метать мяч на дальность. |  |  | **08.10** |  |
| ***13*** | Метание малого мяча на дальность | ***1час*** | Уметь метать мяч на дальность. |  |  | **13.10** |  |
| ***14*** | Контрольный урок. Метание малого мяча  на дальность | ***1час*** | Уметь метать мяч на дальность. |  |  | **15.10** |  |
| ***15*** | Прыжок в высоту | ***1час*** | Уметь прыгать в высоту. |  |  | **20.10** |  |
| ***16*** | Бег в равномерном темпе 1000 метров. | ***1час*** | Уметь бегать на длинные дистанции. |  |  | **22.10** |  |
|  | ***Спортивные игры 16 часов*** | | |  |  |  |  |
| ***17*** | Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты. Т.Б. | ***1час*** | Уметь выполнять различные баскетбольные упражнения. знать правила игры. Уметь играть в учебную игру. |  |  | **27.10** |  |
| ***18*** | Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств. | ***1час*** |  |  | **29.10** |  |
|  | ***2 четверть - 14 часов*** | |  |  |  |  |  |
| ***19*** | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. | ***1час*** |  |  | **10.11** |  |
| ***20*** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. | ***1час*** |  |  | **12.11** |  |
| ***21*** | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | ***1час*** |  |  | **17.11** |  |
| ***22*** | Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. | ***1час*** |  |  | **19.11** |  |
| ***23*** | Баскетбол. Игра по правилам. Развитие физических качеств. | ***1час*** |  |  | **24.11** |  |
| ***24*** | Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты. | ***1час*** |  |  | **26.11** |  |
| ***25*** | Баскетбол. Комбинации из элементов передвижений. Правила игры. | ***1час*** |  |  | **01.12** |  |
| ***26*** | Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления. Броски мяча одной и двумя руками на месте и в движении. | ***1час*** |  |  | **03.12** |  |
| ***27*** | Баскетбол. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. | ***1час*** |  |  | **08.12** |  |
| ***28*** | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | ***1час*** |  |  | **10.12** |  |
| ***29*** | Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | ***1час*** | Уметь выполнять различные волейбольные упражнения. Знать правила игры. Уметь играть в учебную игру. |  |  | **15.12** |  |
| ***30*** | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания. | ***1час*** |  |  | **17.12** |  |
| ***31*** | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств. | ***1час*** |  |  | **22.12** |  |
| ***32*** | Волейбол. Командно-тактические действия в нападении. | ***1час*** |  |  | **24.12** |  |
|  | **3 четверть – 19 часов** | |  |  |  |  |  |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики 20 часов*** | | |  |  |  |  |
| ***33*** | Длинный кувырок вперед | ***1час*** | Уметь выполнять кувырки. |  |  | **12.01** |  |
| ***34*** | Кувырок назад | ***1час*** | Уметь выполнять кувырки. |  |  | **14.01** |  |
| ***35*** | Стойка на лопатках | ***1час*** | Уметь выполнять стойку на лопатках. |  |  | **19.01** |  |
| ***36*** | Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. | ***1час*** | Уметь выполнять стойку на лопатках. |  |  | **21.01** |  |
| ***37*** | «Мост» из положения стоя, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); | ***1час*** | Уметь выполнять мост, стойку на голове. |  |  | **26.01** |  |
| ***38*** | Стойка на голове. | ***1час*** |  |  | **28.01** |  |
| ***39*** | Стойка на голове, с перекатом в упор присев. | ***1час*** |  |  | **02.02** |  |
| ***40*** | Связки из акробатических элементов. | ***1час*** |  |  |  | **04.02** |  |
| ***41*** | Контрольный урок комбинация из освоенных элементов | ***1час*** |  |  | **09.02** |  |
| ***42*** | Висы. Висы и опоры. | ***1час*** | Уметь выполнять висы и лазания. |  |  | **11.02** |  |
| ***43*** | Лазанье по гимнастической стенке и висы | ***1час*** |  |  | **16.02** |  |
| ***44*** | Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки) | ***1час*** |  |  | **18.02** |  |
| ***45*** | Опорный прыжок | ***1час*** | Уметь выполнять опорные прыжки и упражнения на брусьях. |  |  | **25.02** |  |
| ***46*** | Опорный прыжок | ***1час*** | Уметь выполнять опорные прыжки и упражнения на брусьях. |  |  | **02.03** |  |
| ***47*** | Лазанье по канату в два приема. | ***1час*** |  |  | **04.03** |  |
| ***48*** | Опорные прыжки через козла. | ***1час*** |  |  | **09.03** |  |
| ***49*** | Опорные прыжки через козла. | ***1час*** |  |  | **11.03** |  |
| ***50*** | Уголок на параллельных брусьях согнув ноги. | ***1час*** |  |  | **16.03** |  |
| ***51*** | Уголок на параллельных брусьях согнув ноги. | ***1час*** |  |  | **18.03** |  |
|  | **4 четверть – 18 часов** | |  |  |  |  |  |
| ***52*** | Тестирование виса на время | ***1час*** |  |  | **30.03** |  |
|  | ***Кроссовая подготовка 6 часов*** | | |  |  |  |  |
| ***53*** | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. | ***1час*** | Уметь выполнять бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. |  |  | **01.04** |  |
| ***54*** | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. | ***1час*** |  |  | **06.04** |  |
| ***55*** | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. | ***1час*** |  |  | **08.04** |  |
| ***56*** | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы. | ***1час*** |  |  | **13.04** |  |
| ***57*** | Равномерный бег (15мин). Чередование бега и ходьбы. | ***1час*** |  |  | **15.04** |  |
| ***58*** | Кросс (2км) по пересеченной местности | ***1час*** |  |  | **20.04** |  |
|  | ***Легкая атлетика 11 часов*** | | |  |  |  |  |
| ***59*** | Бег на 30 м с высокого старта. | ***1час*** | Уметь выполнять бег на 30 м с высокого старта. |  |  | **22.04** |  |
| ***60*** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | ***1час*** |  |  | **27.04** |  |
| ***61*** | Челночный бег 3 х 10м. | ***1час*** | Знать технику челночного бега. |  |  | **29.04** |  |
| ***62*** | Бег на 60 м с низкого старта | ***1час*** | Уметь выполнять бег на 60 м с низкого старта. |  |  | **04.05** |  |
| ***63*** | Контрольный бег 60 м. | ***1час*** |  |  | **06.05** |  |
| ***64*** | Прыжок в длину с места | ***1час*** | Уметь прыгать в длину с места и разбега на результат. |  |  | **11.05** |  |
| ***65*** | Техника прыжка в длину с разбега | ***1час*** |  |  | **13.05** |  |
| ***66*** | Техника прыжка в длину с разбега | ***1час*** |  |  | **18.05** |  |
| ***67*** | Прыжок в длину с разбега на результат | ***1час*** |  |  |  | **20.05** |  |
| ***68*** | Метания малого мяча на точность | ***1час*** | Знать технику метания мяча. |  |  | **25.05** |  |
| ***69*** | Метания малого мяча на дальность | ***1час*** |  |  |  | **27.05** |  |
| **Учебный год – 69 часов** | | |  |  |  |  |  |

**В связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями запланировано 69 уроков вместо 70 уроков.**

**7б - вторник - 23.02 - 1 час**

**«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»**

**2020 год 2020 год**

**Руководитель методического объединения Руководитель методического совета**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Остапец Е.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зозуля С.Н.**