

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Сарбай
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области*

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол № 1

7 » августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Л.А. Поздеева

« 28 » августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 О.Н. Семенова

Приказ №45 от 01.09. 2018 г.

**Адаптированная основная образовательная программа
основного общего образования для детей
с задержкой психического развития (обучение на дому)
физическая культура
*7 класс***

Программу составила:
учитель физической культуры Гриценко З.З.

2018 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания» (авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич) и учебного плана школы на 2016/2017 учебный год. В учебном процессе используется учебник: Физическая культура. 5-7 классы под редакцией М.Я. Виленского, М: Просвещение, 2016; адаптированной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с.Сарбай

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащегося с ограниченными возможностями здоровья и нуждающегося в организации специальных образовательных условий.

Заключение ПМПК: парциальная недостаточность когнитивного компонента деятельности. Уровень развития психических функций не соответствует возрасту. Сужение объема и концентрации внимания. Темп деятельности замедлен, работоспособность снижена. Наблюдается утомляемость, истощаемость при длительном выполнении заданий. Недостаточный уровень обучаемости (понимает смысл задания, но требуется направляющая и организующая помощь, необходимы дополнительные пояснения педагога к заданиям). Нарушение процессов чтения и письма.

В школьном учебном плане на изучение физической культуры в 7 классе VII вида на домашнем обучении отводится 0,25 часов неделю.

Всего за учебный год 9 часов.

Настоящая адаптированная образовательная программа предусматривает организацию преподавания курса физкультуры на базе основного курса 7 класса.

Содержание рабочей программы скорректировано с учетом рекомендаций и изменений, внесенных в программу обучения детей с задержкой психического развития (ЗПР). Индивидуализация обучения осуществляется формами и методами, которые соответствуют индивидуальным психофизическим возможностям и способностям ученика, характеру заболевания и рекомендациями ПМПК.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Место предмета в учебном плане.

Программа предназначена для обучающихся 7 классов и рассчитана на 9 часов в год, 0,25 часа в неделю.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Национально-региональный компонент в рабочей программе представлен в разделе «лыжная подготовка». При прохождении программы по лыжной подготовке учащийся должен:

Знать:

- достижения выдающихся лыжников Советского Союза, России и Чувашии;
- тактические вопросы прохождения соревновательной дистанции;
- технику смазки лыж и ее влияние на результат;
- методику проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке;
- нагрузку и ее планирование, построение занятий разной направленности.

Двигательные умения и навыки:

- переходы с одного лыжного хода на другой;
- попеременный четырехшажный ход и его использование при прохождении трассы;
- свободный ход;
- повороты на лыжах при спусках «плугом», «упором»;
- преодоление препятствий на лыжах;

- торможение боковым соскальзыванием;
- переходы из поворотов в торможение и наоборот;
- прохождение дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой, варьирование скорости в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Развитие физических качеств:

- силовые: передвижение на лыжах за счет работы рук с отталкиванием одной ногой;
- выносливость: передвижение с равномерной скоростью, в режиме большой интенсивности, с равномерной скоростью и в режиме умеренной интенсивности;
- скоростно-силовые: передвижение с максимальной скоростью на отрезках дистанции, подъемы в горки различной крутизны и др.;
- ловкость: различные способы поворотов на лыжах, спуски по неровному склону, различные подвижные игры на лыжах, эстафеты и др.

Тематическое планирование

Наименование раздела программы	Тема урока	Коррекционная работа
1	. История физической культуры. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Объясняют и доказывают, для чего нужны правила безопасности.	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем
2	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и	Коррекция

	олимпийского движения. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов.	концентрического внимания; совершенствование мышления, памяти, внимания, восприятия.
3	Зимние виды спорта Изучить и подготовить сведения о зимних видах спорта. Рассуждать о их месте и значении, аргументировать ответы.	Коррекция концентрического внимания; совершенствование мышления, памяти, внимания, восприятия
4	Физические качества человека .основные правила развития физических качеств	Коррекция памяти
5	Здоровый образ жизни человека	Коррекция концентрического внимания
6	Комплексы дыхательной гимнастики	
7	История легкой атлетики. Выдающиеся отечественные	Коррекция концентрического внимания

8	<p>спортсмены - олимпийские чемпионы.</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования легкой атлетики.</p>	
	<p>Режим дня и его основное содержание.</p>	Развитие мышления
9	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	Развитие временных понятий