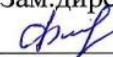


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр» с.Денискино муниципального района Шенталинский Самарской области**

«Рассмотрено» на заседании МО
учителей
Протокол №1 от «21» августа 2019г.

«Проверено»
Зам. директора по УВР
 /Фалыхова Ф. Г./
«30» августа 2019г.


«Утверждаю»
Директор
/Мингазов Р.А./
Приказ №58-од от «30» августа 2019г.

**Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения на дому
по предмету «Физическая культура»
для 7 класса на 2019-2020 учебный год**

Составитель: учитель Фалыхова Ф.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для индивидуального обучения на дому по предмету «Физическая культура» в 7 классе составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 классы). /Под ред. В.В.Воронковой. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2017. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с перечнем учебников входящих в федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора образовательной организации.

В учебном плане на 2019-2020 учебный год на изучение предмета выделено 0,5 часа в неделю, что составляет 17 часов в год. Рабочая программа разработана с учетом психофизических особенностей ученика, учитывает особенности его познавательной деятельности, уровень развития и адаптирована применительно к его способностям и возможностям. Программа направлена на всестороннее развитие личности учащегося, способствует его умственному развитию.

Основные направления коррекционной работы

- Развитие процессов анализа, развитие навыка межличностного общения
- Развитие способности к обобщению, развитие целостности и осмысленности восприятия.
- Обучение распределению слухового и зрительного внимания, обучение приемам сравнения.
- Развитие наглядно – действенного мышления, обогащение словарного запаса.
- Развитие способности к обобщению, развитие целостности и осмысленности восприятия.

1. Планируемые результаты освоения предмета

Учащийся должен знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями.

Учащийся должен уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Содержание учебного материала, основных видов учебной деятельности.

<i>Содержание программного материала</i>	<i>Виды деятельности</i>
Основы знаний о физической культуре. Легкоатлетические упражнения.	
<p>Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу. Ходьба</p> <p>Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p> <p>Бег.</p> <p>Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500м.</p> <p>Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание.</p> <p>Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча различными способами. Толкание набивного мяча с места на дальность, в цель.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Правила безопасности при выполнении физических упражнений. - Бег по виражу. - Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). - Бег с ускорением и на время. - Кроссовый бег. - Прыжки. - Метание. - Толкание набивного мяча
Гимнастика	
<p>Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два</p> <p>Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.</p> <p>Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретические сведения. - Строевые упражнения.

<p>команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.</p> <p>Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.</p> <p>Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно.</p> <p>Передача набивного мяча над головой в колонне.</p> <p>Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.</p> <p>Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.</p> <p>Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ОР и корректирующие упражнения без предметов. - ОР и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах. - Упражнения на гимнастической стенке. - Переноска груза и передача предметов. - Танцевальные упражнения. - Лазание и перелезание. - Равновесие. - Опорный прыжок. - Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.
<p>Спортивные и подвижные игры</p>	
<p>Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Основные правила игр. Штрафные броски. - Отработка техники игр. - Игры: с бегом, прыжками,

с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра. Подвижные игры и игровые упражнения.

лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.
- Игры с элементами волейбола и баскетбола.

3. Тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре. Легкоатлетические упражнения	5ч
2	Гимнастика	3ч
3	Спортивные и подвижные игры	9ч
	Итого	17ч

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во час.	Дата проведения	
			План	Факт.
Основы знаний о физической культуре. Легкоатлетические упражнения. (4ч.)				
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба в различном темпе с измерением ширины и частота шага. Ходьба с остановками для выполнения задания.	1	6.09	
2	Медленный бег в равномерном темпе до 4мин.	1	20.09	
3	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1	4.10	
4	Прыжки в длину с места.	1	18.10	
5	Метание мяча на дальность с места	1	8.11	
Гимнастика (3ч)				
6	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	22.11	
7	Акробатика	1	6.12	
8	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	20.12	
Спортивные и подвижные игры (10 ч.)				
9	Бег	1	17.01	
10	Ходьба и бег, метание	1	31.01	
11	Баскетбол. Ведение мяча в баскетболе, передача мяча, броски в кольцо, перехват мяча. Передача мяча в движении, перехват мяча	1	14.02	
12	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Передача мяча со сменой мест.	1	28.02	
13	Волейбол. Правила игры. Передача мяча в волейболе.	1	13.03	
14	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Смена мест в волейболе.	1	3.04	
15	Футбол. Техника ведения мяча.	1	17.04	

16	Игра в футбол по упрощённым правилам. Игра вратаря. Удары по воротам	1	8.05	
17	Прыжки через скакалку.	1	22.05	
Итого: 17 ч.				