ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБОУ
«Нердвинская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 172
от «30» августа 2021 г.
Директор
Старкова И.Г. Старкова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нердвинская средняя общеобразовательная школа»

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре в 7 - 9 классах

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» в 7 – 9 классах
Пояснительная записка

Развернутое тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7-9 коррекционного класса составлено на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5-9 классы. На учебный предмет «Физическая культура» отводится 68 часов (2 часа в неделю). Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

№ п/п	*Авторы, составители*	*Название учебных изданий*	*Год издания*	*Издание*
1	В.В.Воронкова	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5-9 классы	2001	Москва «ВЛАДОС»

Распределение учебного времени прохождения программного материала в 7 классе:

№ п/п	*Вид программного материала*	*Количество часов*
1	Спортивные игры (волейбол)	8
2	Гимнастика	16
3	Легкая атлетика	18
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры (баскетбол)	10
	Итого	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Гимнастика

Виды гимнастики в школе.

Легкая атлетика

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега.

Спортивные игры

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

Лыжная подготовка

Занятия лыжами в школе. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:

– укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья занимающихся;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;
-содействие военно-патриотической подготовке.

Поурочное планирование по физической культуре в 7 классе

№ п/п	*Тема урока*
Лёгкая атлетика (10 часов)	
1	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега.
2	Ходьба. Продолжительная ходьба.
3	Ходьба с изменением ширины и частоты шага.
4	Бег. Переменный бег.
5	Стартовый разгон. Бег по дистанции.
6	Полоса препятствий.
7	Кросс 300 м.
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
9	Многоскоки.
10	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега в коридор 10 м.
Спортивные игры. Баскетбол 10 (часов)	
11	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.
12	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.
13	Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
15	Ведение мяча с обводкой препятствий.
16	Бросок в кольцо двумя руками снизу в движении.
17	Подбор мяча от щита.
18	Учебная игра.
19	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
20	Бросок мяча в кольцо в движении снизу от груди.
Гимнастика (16 часов)	
21	Виды гимнастики в школе.
22	Строевые упражнения.
23	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
24	Упражнения с гимнастическими палками.
25	Упражнения со скакалкой.
26	Опорный прыжок «ноги врозь».
27	Опорный прыжок «согнув ноги».
28	Преодоление нескольких препятствий различными способами.
29	Подтягивание в висе.
30	Упражнения в равновесии.
31	Упражнения на гимнастической стенке.
32	Переноска груза.
33	Переноска предметов.
34	Переноска ученика втроём.
35	Размыкание уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.
36	Ходьба по диагонали, противоходом, «змейкой».
Лыжная подготовка (16 часов)	
37	Теоретические основы лыжной подготовки.
38	Скользящий шаг.
39	Попеременный двухшажный ход.
40	Одновременный бесшажный ход.
41	Одновременный одношажный ход.
42	Одновременный двухшажный ход.

43	Поворот махом на месте.
44	Спуски с изменением стоек.
45	Торможение упором, «плугом».
46	Повторное прохождение отрезков.
47	Передвижение на лыжах 2 км (д), 3 км (ю).
48	Эстафета по кругу.
49	Игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг».
50	Торможение лыжами и палками одновременно.
51	Игры на лыжах «Переставь флажок», «Кто быстрее».
52	Игры на лыжах «Попади в круг», «Кто быстрее».
Спортивные игры. Волейбол (8 часов)	
53	Стойки и передвижение игрока.
54	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте.
55	Прием мяча приема мяча снизу двумя руками в парах на месте.
56	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах на месте, после перемещений.
57	Прием и передача мяча сверху и снизу.
58	Верхняя прямая подача мяча.
59	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
60	Учебная игра.
Легкая атлетика (8 часов)	
61	Ходьба.
62	Бег. Бег в гору.
63	Беговые упражнения.
64	Кросс 300 м.
65	Переменный бег 5 мин.
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.
67	Прыжок в высоту с разбега.
68	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10 м.

Распределение учебного времени прохождения программного материала в 8 классе:

№ п/п	*Вид программного материала*	*Количество часов*
1	Спортивные игры (волейбол)	12
2	Гимнастика	12
3	Легкая атлетика	18
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры (баскетбол)	10
	Итого	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ) купание в открытых водоемах.

Волейбол

Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены:

– укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков:

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;

-содействие военно-патриотической подготовке.

Поурочное планирование по физической культуре в 8 классе

№ п/п	*Тема урока*
Лёгкая атлетика (10 часов)	
1	Ходьба.
2	Ходьба на скорость.
3	Бег 100 м.
4	Медленный бег.
5	Кросс 300 м (д), 500 м (ю).
6	Эстафета 4х100м
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
8	Прыжок в длину с разбега.
9	Метание малого мяча на дальность.
10	Контрольные упражнения
Спортивные игры. Баскетбол (10 часов)	

11	Правила игры в баскетбол.
12	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.
13	Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
15	Ведения мяча с обводкой препятствий.
16	Бросок в кольцо двумя руками снизу в движении.
17	Подбор мяча от щита.
18	Учебная игра.
19	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
20	Бросок мяча в кольцо в движении снизу от груди.
Гимнастика (12 часов)	
21	Строевые упражнения.
22	Упражнения с гимнастическими палками.
23	Упражнения со скакалкой.
24	Опорный прыжок «ноги врозь».
25	Опорный прыжок «согнув ноги».
26	Подтягивание в висе.
27	Упражнения в равновесии.
28	Упражнения на гимнастической стенке.
29	Переноска груза.
30	Переноска предметов.
31	Переноска двумя учениками третьего ученика (1 способ).
32	Переноска двумя учениками третьего ученика (2 способ).
Лыжная подготовка (16 часов)	
33	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.
34	Скользящий шаг.
35	Попеременный двухшажный ход.
36	Одновременный бесшажный ход.
37	Одновременный одношажный ход.
38	Одновременный двухшажный ход.
39	Сочетание лыжных ходов.
40	Повторное прохождение отрезков.
41	Передвижение на лыжах 2 км (д), 3 км (ю).
42	Эстафета по кругу.
43	Эстафета по кругу с преследованием.
44	Поворот «упором».
45	Игры «Карусель», «Накаты».
46	Передвижение на лыжах 2,5 км (д), 3,5 км (ю).
47	Игры на лыжах «Азбука», «Штурм».
48	Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами.
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)	
49	Стойки и передвижение игрока.
50	Передача мяча сверху двумя руками в парах.
51	Верхняя прямая передача в прыжке.
52	Прием мяча приема мяча снизу двумя руками в парах.
53	Верхняя прямая подача мяча.
54	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах после перемещений.

55	Прямой нападающий удар через сетку.
56	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
57	Многоскоки.
58	Упражнения с набивными мячами.
59	Наказания при нарушении правил игры (теория).
60	Учебная игра.
Легкая атлетика (8 часов)	
61	Ходьба и бег.
62	Бег 100 м.
63	Медленный бег 12 мин.
64	Бег с преодолением препятствий.
65	Специальные беговые упражнения.
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
67	Тройной прыжок.
68	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10 м.

Распределение учебного времени прохождения программного материала в 9 классе:

№ п/п	*Вид программного материала*	*Количество часов*
1	Спортивные игры (волейбол)	12
2	Гимнастика	12
3	Легкая атлетика	18
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры (баскетбол)	10
	Итого	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Гимнастика

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Значение этих занятий для трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Легкая атлетика

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Спортивные игры

Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Влияние занятий спортивными играми на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

– укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;

-содействие военно-патриотической подготовке.

Поурочное планирование по физической культуре в 9 классе

№ п/п	*Тема урока*
Лёгкая атлетика (10 часов)	
1	Теоретические основы по легкой атлетике.
2	Ходьба. Бег.
3	Контрольные упражнения.
4	Медленный бег 10 мин.
5	Бег 100 м.
6	Эстафетный бег.
7	Бег на средние дистанции.
8	Бег на длинные дистанции.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
10	Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 м.
Спортивные игры. Баскетбол (10 часов)	
11	Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм.
12	Ведения мяча с обводкой условных противников.
13	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.
14	Бросок двумя руками от груди в движении.
15	Бросок одной рукой от плеча с места.
16	Бросок одной рукой от плеча в движении.
17	Захват и выбивание мяча в парах.
18	Штрафной бросок.
19	Зонная защита.
20	Учебная игра.
Гимнастика (12 часов)	
21	Правила соревнований по спортивной гимнастике.
22	Строевые упражнения.
23	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
24	Упражнения с гимнастическими палками.
24	Упражнения со скакалкой.
25	Акробатическая комбинация.
25	Опорный прыжок «ноги врозь».
26	Опорный прыжок «согнув ноги».
27	Подтягивание в висе.
28	Упражнения в равновесии.
29	Упражнения на гимнастической скамейке.
30	Перелезание через различные препятствия.
31	Упражнения на преодоление сопротивления.
32	Упражнения на гимнастической стенке.
Лыжная подготовка (16 часов)	
33	Теоретические основы лыжной подготовки.
34	Попеременный двухшажный ход.
35	Одновременный бесшажный ход.
36	Одновременный одношажный ход.
37	Одновременный двухшажный ход.
38	Сочетание лыжных ходов.
39	Повторное прохождение отрезков.
40	Эстафета по кругу.
41	Передвижение на лыжах 2 км (д), 3 км (ю).

42	Поворот на параллельных лыжах.
43	Сочетание попеременных ходов с одновременными.
44	Передвижение на лыжах 2,5 км (д), 3,5км (ю).
45	Игры на лыжах «Азбука», «Штурм».
46	Игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг».
47	Передвижение на лыжах 3 км (д), 4 км (ю).
48	Лыжные эстафеты.
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)	
49	Стойки и передвижение игрока.
50	Верхняя передача в парах через сетку.
51	Передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку
52	Верхняя прямая подача
53	Многократный приём мяча снизу двумя руками.
54	Прямой нападающий удар.
55	Прием мяча от сетки.
56	Одиночное блокирование.
57	Групповое блокирование.
58	Верхняя прямая подача.
59	Учебная игра.
60	Учебная игра.
Легкая атлетика (8 часов)	
61	Ходьба. Бег.
62	Бег 100 м.
63	Бег 200 м
64	Бег с входом в вираж, бег по виражу, бег с выходом из виража.
65	Кроссовый бег.
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.
67	Прыжок в высоту с разбега.
68	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10 м.