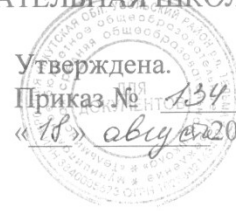


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЕЛЬМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена на
заседании
методического совета
«18» августа 2020 г.
протокол № 1

Согласована.
Заместитель директора
по УВР
О.В. Агафонова
«18» августа 2020г.

Утверждена.
Приказ № 134 от
«18» августа 2020г.



**Рабочая программа учебного курса
по адаптивной физической культуре
для детей с ОВЗ (ЛУО)
5-9 классы
на 2020-2021 учебный год**

Распутина Наталья Викторовна
учитель физической культуры

2020г.

Требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих основную общую школу.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать**:

- ❖ основы истории развития физической культуры в России;
- ❖ педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- ❖ биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- ❖ физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения 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 посредством регулярных занятий физической культурой;
- ❖ индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,
- ❖ 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 занятиях физическими упражнениями.
- ❖ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,

уметь:

- ❖ технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ❖ составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).
- ❖ осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- ❖ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- ❖ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- ❖ выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- ❖ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- ❖ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- ❖ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- ❖ 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.

Уметь:

Легкая атлетика: описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений; демонстрировать беговые, прыжковые, метательные навыки; применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств.

Гимнастика: различать предназначение каждого из видов гимнастики, четко выполнять строевые приемы, описывать технику Общеразвивающие упражнения, составлять гимнастические комбинации, акробатические комбинации.

Спортивные игры: применять на практике основные приемы игры, уметь применять тактики игры, описывать технику игровых приемов, соблюдать правила игры, использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.

Лыжная подготовка: соблюдать правила при занятиях лыжной подготовки, моделировать технику освоенных лыжных ходов, применять лыжные ходы и развороты, использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях.

Двигательные умения, навыки и способности: В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с

разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

⊗ Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

⊗ перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

⊗ из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки:

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

⊗ передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись);зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

⊗ висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

⊗ ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

⊗ высокий старт; низкий старт

⊗ бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

Прыжковые упражнения:

⊗ прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

⊗ прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

⊗ метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

⊗ броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

⊗ стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

⌘ комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

⌘ ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

⌘ передача мяча одной рукой от плеча на месте;

Волейбол:

⊗ стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

⊗ ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

⊗ нижняя и верхняя прямая подача;

⊗ игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах:

⊗ передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой);

Подъёмы, спуски, повороты, торможение:

⊗ поворот переступанием, подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

⊗ лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

⊗ приземление на точность и сохранение равновесия;

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

⊗ физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

⊗ наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

⊗ упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

⊗ комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

⊗ комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

Развитие координации движений

⊗ броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

⊗ разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

Развитие силы

⊗ подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

⊗ комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- ⊕ бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- ⊕ бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

Развитие быстроты

- ⊕ бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

Развитие координации движений.

- ⊕ Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки.

Развитие выносливости.

- ⊕ Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности.
- ⊕ Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы.

- ⊗ Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы.
- ⊗ Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах(перекладине, брусках, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки.
- ⊗ Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений).
- ⊗ Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд.
- ⊗ Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).
- ⊗ Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений.

- ⊗ Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую).
- ⊗ Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).
- ⊗ Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты.

- ⊗ Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
- ⊗ Челночный бег.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ⊗ ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

⌘ челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной)

Развитие выносливости

⌘ броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

⌘ броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы.

⌘ Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

⌘ Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд. по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.

⌘ Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).

⌘ Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.

⌘ Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими много скаками.

⌘ Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, вполуприседе.

Развитие координации движений.

⌘ Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

⌘ Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад).

⌘ Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

⌘ Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.