

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Комитет по образованию администрации г. Мурманска

МБОУ г.Мурманска СОШ №13

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета

«Физическая (адаптивная) культура»

для 7 классов среднего общего образования

Составитель: Закирова Е.В.,
учитель физической культуры
1 квалификационной категории

Мурманск, 2023 г.

г. Мурманск 2023 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 13» г. (далее – МБОУ г. Мурманска СОШ № 13) определяет содержание и организацию образовательной деятельности обучающихся с задержкой психического развития с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с ЗПР, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Рабочая программа по физической культуре имеет коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы ребенка с ЗПР.

В основу рабочей программы по физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

Рабочая программа по физической культуре предполагает обучение несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков.

Для детей с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы школьников с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы детей и подростков особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате.

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких школьников практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У детей с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики подростков отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких детей необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности ученика, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития детей и подростков с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей ребенка;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Цель реализации программы по предмету «Физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение

функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации детей и подростков.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания школьников на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В каждый урок физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых

знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать

- величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

с гимнастическими палками; с большими обручами;

с малыми мячами;

с набивными мячами;

упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие;

развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Русская лапта

Игра по правилам.

Футбол

Игра по правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.
 Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов.
 Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом».
 Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км. Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.
 Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Тематическое планирование

| № раздела | Название раздела | Количество часов |
|-----------|---|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 3 | Легкая атлетика | 14 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |
| 6 | Спортивные игры (русская лапта) | 21 |
| 7 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 |
| 8 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 9 | Спортивные игры (футбол) | 3 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре

7 КЛАСС

На каждом уроке мы проводим инструктаж по охране труда, который соответствует каждому разделу:

ИОТ-040 гимнастика

ИОТ-041 баскетбол

ИОТ-043 волейбол

ИОТ -044 легкая атлетика

ИОТ -045 лыжная подготовка

| № п/п | Дата № урока | Тема урока |
|------------------------|-----------------|--|
| Легкая атлетика 14ч | 1 | История возникновения легкой атлетики. Правила техники безопасности на уроках. Д/З: правила техники безопасности на уроках л/а (письменно) |
| | 2 | История физической культуры Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 3 | Физическая культура (основные понятия) Д/З: учебник стр.3-6. |
| | 4 | Низкий старт с опорой на одну руку Д/З: сообщение «Церемония награждения соревнований (цель проведения церемоний, церемония открытия, правила проведения, церемония закрытия, подведение итогов). |
| | 5 | Эстафетный бег с передачей палочки Д/З: комплекс ОРУ |
| | 6 | Бег по дистанции 70-80м – финиширование Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 7 | Метание малого мяча с разбега Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 8 | Метание малого мяча в горизонтальную цель Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 9 | Прыжки в длину с разбега Д/З: учебник стр.8-11 |
| | 10 | Смешанный кроссовый бег Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 11 | Кроссовый бег с преодолением горизонтальной полосы препятствий Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 12 | Физическая культура человека |

| | | |
|----------------------------------|----|--|
| | | Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 13 | Переменный кросс Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 14 | Бег на средние дистанции Д/З: комплекс ОРУ. |
| Спортивные игры баскетбол 12ч | 15 | История зарождения спортивных игр ТБ при занятиях спортивными играми. Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 16 | Стойка и перемещение игрока Д/З: учебник стр.15-23 |
| | 17 | Ведение мяча с изменением направления Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 18 | Ведение мяча с изменением направления высоты отскока, остановка двумя шагами Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 19 | Передача мяча двумя руками от груди на месте Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 20 | Передача мяча двумя руками от груди в движении Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 21 | Сочетание приемов ведения, передач, бросков Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 22 | Передача мяча двумя руками от груди в парах и на месте, в движении Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 23 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 24 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 25 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции Д/З: учебник стр.25-28 |

| | | |
|---|----|---|
| | 26 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, индивидуальные действия при защите Д/З: комплекс ОРУ. |
| Волейбол 10 ч | 27 | Стойки и передвижение игрока ТБ при занятиях спортивными играми. Д/З: техника безопасности при занятиях спортивными играми. |
| | 28 | Передача мяча двумя руками в парах Д/З: техника безопасности при занятиях спортивными играми |
| | 29 | Передача мяча двумя руками над собой Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 30 | Прием мяча снизу двумя руками Д/З: учебник стр.31-34 |
| | 31 | Прием мяча снизу двумя руками в парах Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 32 | Эстафеты с волейбольными мячами Д/З: доклад «Знаменитые волейболисты и волейбольные команды России». |
| | 33 | Нижняя прямая подача мяча Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 34 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 35 | Передачи мяча двумя руками сверху в парах Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 36 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. Д/З: учебник стр.36-39 |
| Гимнастика с элементами акробатики, 12ч | 37 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка и самостраховка) Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 38 | Строевые упражнения, висы |

| | | |
|--|----|--|
| | | Д/З: комплекс ОРУ, письменно «Правила ТБ при занятиях гимнастикой». |
| | 39 | Строевые упражнения, висы Д/З: комплекс ОРУ |
| | 40 | Лазание по канату, акробатические элементы Д/З: комплекс ОРУ |
| | 41 | Лазание по канату, упражнения в равновесии Д/З: комплекс ОРУ |
| | 42 | Акробатические упражнения, упражнения в равновесии, подъем переворотом Д/З: комплекс ОРУ, «Значение утренней гигиенической гимнастики». |
| | 43 | Акробатические упражнения, упражнения в равновесии, подъем переворотом Д/З: комплекс ОРУ |
| | 44 | Опорный прыжок через гимнастического «козла» Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 45 | Опорный прыжок через гимнастического «козла» Д/З: «Питание и занятие ФК и С в период Полярной ночи». |
| | 46 | Работа с набивными мячами Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 47 | Преодоление гимнастической полосы препятствий Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 48 | Преодоление гимнастической полосы препятствия Д/З: комплекс ОРУ. |
| волейбол 11 часов, лыжная подготовка 16 часов | 49 | Передача мяча двумя руками над собой, в парах ТБ при занятиях спортивными играми. Д/З: учебник стр.40-43. |

| | | |
|--|-------|--|
| | 50 | Прием мяча снизу двумя руками в парах Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 51 | Прием мяча снизу двумя руками в парах Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 52-53 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременно двухшажный ход Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 54 | Нижняя прямая подача мяча Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 55-56 | Одновременно двухшажный ход Д/З: письменно «ТБ при занятиях лыжной подготовкой». |
| | 57 | Нижняя прямая подача Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 58-59 | Одновременно бесшажный ход Д/З: Праздник Севера, история, программа. |
| | 60 | Эстафеты с волейбольными мячами Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 61-62 | Одновременно одношажный ход Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 63 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Д/З: учебник стр.45-51. |
| | 64-65 | Подъемы скользящим шагом Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 66 | Прием мяча в движении через сетку Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 67-68 | Торможение плугом, спуски в различных стойках Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 69 | Передача мяча в движении через сетку Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 70-71 | Подъемы скользящим шагом |

| | | |
|--|-------|---|
| | | Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 72 | Групповые и индивидуальные тактические действия Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 73-74 | Совершенствование класснических лыжных ходов на дистанции 3 км Д/З: учебник 54-57. |
| | 75 | Групповые и индивидуальные тактические действия Д/З: комплекс ОРУ. |
| Спортивные игры баскетбол 9ч Лыжная подготовка 4 ч | 76-77 | Совершенствование одновременно двухшажного хода Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 78 | Ведение мяча с изменением направления высоты отскока Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 79-80 | Совершенствование класснических лыжных ходов Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 81 | Передача мяча двумя руками от груди в движении Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 82 | Ведение мяча в комбинации Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 83 | Ведение мяча с разной высотой отскока Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 84 | Бросок мяча одной рукой от плеча Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 85 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча Д/З: учебник стр.58-60. |
| | 86 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 87 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением |

| | | |
|----------------------|----|--|
| | | Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 88 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, индивидуальные действия при защите Д/З: комплекс ОРУ. |
| Легкая атлетика 14 ч | 89 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 90 | История возникновения легкой атлетики Д/З: правила техники безопасности на уроках л/а (письменно). |
| | 91 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Д/З: учебник 89-95. |
| | 92 | Прыжки в высоту через планку. Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 93 | Старты из различных положений Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 94 | Специальные беговые и прыжковые упражнения Д/З: учебник 120-129 |
| | 95 | Метание мяча с разбега 4-5 шагов Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 96 | Метание мяча с разбега Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 97 | Прыжки в длину с разбега Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 98 | Развитие выносливости в беге до 10-15 мин с 2-3 ускорениями до 20-30м Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 99 | Преодоление горизонтальной полосы препятствия Д/З: комплекс ОРУ. |

| | | |
|--|-----|--|
| | 100 | Преодоление горизонтальной полосы препятствия Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 101 | Оценка эффективности занятий физической культурой Д/З: комплекс ОРУ. |
| | 102 | Эстафетный бег ТБ при купании в естественных водоемах. Двигательный режим в период летних каникул (по результатам тестирования) Д/З: комплекс ОРУ |

Список литературы

1. Примерные рабочие программы по учебным предметам (проекты для обсуждения) [Электр.] – М.: ИСРО РАО, 2021// <http://www.instrao.ru/primer>
2. Проекты примерных адаптированных основных образовательных программ основного общего образования обучающихся с ОВЗ [Электр.] – М.: ИКП РАО, 2021// <https://ikp-rao.ru/frc-ovz/>
3. Соловьева, Т.А. Проектирование индивидуальных учебных планов в специальном образовании [Электр.]/ Т.А. Соловьева. – М.: ИКП РАО, 2020
4. Соловьева, Т.А. Управление образовательным процессом по результату овладения обучающимися содержанием адаптированных образовательных программ [Электр.]/ Т.А. Соловьева. – М.: Центр защиты прав и интересов детей Минпросвещения России, 2019

Нормативные документы для разработки основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ОВЗ

Нормативно-правовую базу разработки АООП ООО обучающихся с ОВЗ составляют:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования для обучающихся с ОВЗ
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изм. от 29.06.2011, 25.12.2013, 24.11.2015)
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития
- ООП ООО МБОУ г. Мурманска СОШ № 13
- Письмо Минобрнауки России от 28.10.2014 г. № ВК-2270/07 «О сохранении системы специализированного коррекционного образования»
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 г. № ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
- СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26

