

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Кожевниковская средняя общеобразовательная школа №1»**

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5-9 классы**

Срок реализации – 5 лет

с. Кожевниково, 2022

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов с ОВЗ разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития;
- Учебника: Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2015
- планируемых результатов начального общего образования, методическим рекомендациям к адаптированным программам.

Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Сущность специфических образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» в соответствии с АООП является укрепление здоровья обучающихся и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

В соответствии с АООП определяются *общие задачи предмета*:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

Обучающиеся 5-9 классов, решением районной ПМПК, переведены на обучение по адаптированной основной образовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ОВЗ. У данных детей наблюдается неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Внимание неустойчивое, память слабая. Временные рамки урока выдерживает не всегда, часто отвлекается. Для данного детей характерна эмоциональная неустойчивость (часто раздражаются, нервничают, плачут). Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для данных обучающихся. Обучение физической культуре строится с учетом особых образовательных потребностей этих детей. При построении уроков учитываю быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляю пошагово с использованием специальных методов, приемов и средств обучения.

При изучении разделов учебного предмета адаптирую упражнения и задания, изменяю последовательность и сроки прохождения программного материала.

Место учебного предмета в учебном плане

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты складываются из познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Познавательные УУД позволяют:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, ситуацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Регулятивные УУД позволяют:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Коммуникативные УУД позволяют:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные результаты отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- планирование занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела);
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализирование и нахождение ошибок, эффективное их исправление.

Тематическое планирование

№ п.п	Наименование темы	Всего кол-во часов	I Четверть	II Четверть	III Четверть	IV Четверть
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	20	8			12
3.	Спортивные игры	18	8		6	4
4.	Гимнастика	16		16		
5.	Лыжная подготовка	14			14	
	Всего часов:	68	16	16	20	16

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр

Физическая культура в современном обществе

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели

Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Адаптивная физическая культура

Спортивная подготовка

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж

Проведение банных процедур

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической подготовкой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы

Акробатические упражнения и комбинации

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча

Кроссовая подготовка

Длительный бег на выносливость

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам

Волейбол. Игра по правилам

Материально – техническое обеспечение

Реализация учебной программы обеспечивается следующими материалами: учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015, включённым в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2022-2023 учебный год.

Материально-техническое оснащение.

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

1. Спортивный зал
2. Козел гимнастический
3. Конь гимнастический
4. Щит баскетбольный -2
5. Кольцо баскетбольное – 2
6. Мат гимнастический
7. Мячи баскетбольные
8. Мячи волейбольные
9. Мячи гимнастические
10. Обручи гимнастические
11. Лыжи
12. Ботинки лыжные
13. Палки беговые