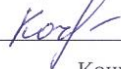


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ

МАОУ СОШ №55 г. Улан-Удэ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Кочнёва Н.Ю.
приказ №1 от
«28» августа 2024 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Вечерникова О.П.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Медведев В.И.
приказ №218 от
«29» августа 2024 г.

АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5– 9 классов

Составитель: учитель физической культуры

Кочнёва Н.Ю.

Улан-Удэ 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 класса с ОВЗ (ЗПР) оставлена в соответствии:

- со стандартом общего образования (приказ Минобробразования России «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»)
- Примерной программой по физической культуре В.И Ляха. – Москва: «Просвещение»,

2019г.

- с адаптивной образовательной программой основного общего образования для детей с ОВЗ

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ФГОС ООО.
- Учебный план.
- Годовой календарный график.

Место учебного курса в учебном плане

Учебным планом школы предусмотрено изучение физической культуры в 5-9 классе 2 часа в неделю, всего 70 часов в год.

Цель физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных

ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями обучающихся ОВЗ (ЗПР) являются:

- отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при относительно сохранной познавательной деятельности; - преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная внушаемость.
- склонен выполнять лишь то, что непосредственно связано с его интересами;

- из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень сформированности мыслительных операций, памяти, речи, малый запас сведений и представлений об окружающей действительности;
- отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года;
- задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями;
- эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью;
- недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности;
- слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях пространства осуществляется обычно на уровне практических действий;
- часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации;
- особенности внимания детей с задержкой психического развития проявляются в его неустойчивости; повышенной отвлекаемости; трудностях переключения;
- наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой детьми деятельности и увеличивает количество ошибок;
- недостаточность развития памяти проявляется в снижении продуктивности запоминания и его неустойчивости;
- большей сохранности произвольной памяти по сравнению с произвольной; недостаточном объеме и точности, низкой скорости запоминания;
- преобладании механического запоминания над словесно-логическим; выраженном преобладании наглядной памяти над словесной;
- низком уровне самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, а также неумении самостоятельно организовывать свою работу по запоминанию;
- недостаточной познавательной активности и целенаправленности при запоминании и воспроизведении;
- слабым умением использовать рациональные приемы запоминания; низком уровне опосредствованного запоминания;

- колебания уровня работоспособности и активности, смена настроений.

Актуальность изучения обучающимися с ОВЗ (ЗПР) предмета «Физическая культура» заключается в формировании двигательной активности ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Спецификой предмета является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ

Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ практически не отличается от программы массовой школы, но направлена на:

- оказание индивидуальной помощи обучающимся;
- коррекцию методов и форм проведения каждого урока;
- отбор материала для урока и домашних заданий: уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;
- использование индивидуального спортивного инвентаря.

Основные виды и формы деятельности:

фронтальное занятие; самостоятельная работа; работа с текстом учебника (теория); подготовка доклада или презентация; индивидуальное выполнение задания; зачетный урок; работа со спортивным инвентарем; работа в парах, группах.

Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т. д.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые

двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного курса

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега.</p> <p>Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Скоростной бег 60 метров. Бег на результат 60 метров.</p> <p>Овладение техникой длительного бега.</p> <p>Бег в равномерном темпе девочки до 15 мин мальчики до 20 минут. Бег 1500 метров на результат</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух, с трёх шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча весом 150 грамм. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед – вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партера, после броска вверх.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
-----------------------------------	---

	<p>Развитие выносливости: Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол.</p>	<p>Стойки игрока:</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники, передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача:</p> <p>мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски:</p> <p>одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 метров.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 метров.</p> <p>Освоение тактики игры:</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков</p> <p>«Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p>

Волейбол

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Стойки игрока:

перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча:

сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

	<p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки то же через сетку.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Освоение строевых упражнений</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p> <p>Освоение акробатических упражнений .</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полупагат.</p> <p>Развитие силовых способностей:</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Развитие координационных способностей:</p>

	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>
--	---

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

В период приостановления учебного процесса (карантин, активированные дни) получение образовательной услуги обучающимися обеспечивается иными (отличными от урочной) формами организации образовательной деятельности: дистанционное обучение, групповое и индивидуальное консультирование, on-line уроки, самостоятельная работа по индивидуальному образовательному маршруту.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся с ОВЗ(ЗПР)

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

1. Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание сущности материала, может логично его изложить, использует в деятельности.
2. Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
3. Оценка «3» - получает за ответ, в котором имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

1. Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, в надлежащем темпе, легко и чётко.
2. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, наблюдается скованность движений.
3. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено несколько ошибок, приведших к неуверенному и напряженному выполнению.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

1. Знания
2. Двигательные умения и навыки
3. Сдвиги в развитии физических способностей
4. Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.