

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34» г. Ижевска

Рассмотрено на заседании ШМК
Протокол № 1 от
«24» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 34

 /К.Л.Ивашечкин/

Принято на заседании Педагогического
совета

Протокол № 1 (303) от
«28» августа 2023 года

Приказ № 236 -од от
«28» августа 2023 года

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(ВАРИАНТ 7.2)

5 класс

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр.3
2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса	стр.3
3. Описание места учебного предмета в учебном плане	стр.4
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	стр.4
5. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса	стр.4
6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса	стр.5
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	стр.9
8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	стр.10

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 5–9классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности. Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха. Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 2 ч в неделю всего 68 часов из них 20 часов –модуль.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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 начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

в сфере познавательной деятельности:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Овладение умением организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны:

Обучающийся получит возможность научиться:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

О способах изменения направления и скорости движения;

О режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Выполнять строевые упражнения;

Метапредметные результаты:

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Планируемые результаты, коррекционного курса

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования и адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Содержание курса направлено на формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, овладение школьниками способами оказания помощи пострадавшим.

В качестве основных методов обучения традиционные, игровые методы, ситуационный способ обучения; наглядные опоры в обучении; алгоритмы, схемы, шаблоны; опережающее консультирование по трудным темам (пропедевтика).

Для создания благоприятной атмосферы на уроке и снижения эмоциональных нагрузок применяется индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Планируемые результаты сформированных социальных (жизненных) компетенций:

Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю необходимость связаться с семьей для принятия решения в области жизнеобеспечения.

Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для его разрешения, и те, где помощь со стороны не требуется.

Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт.

Умение адекватно использовать принятые в окружении ребенка социальные ритуалы.

Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умение корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта.

Представления об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе. Развитие у ребенка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность.

Развитие активности во взаимодействии с миром, понимание условий собственной результативности.

Умение ориентироваться в реалиях природных явлений. Адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды. Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации.

Умение прогнозировать последствия неправильного, неаккуратного, неосторожного использования вещей. Планируемые результаты специальной поддержки: Проявление желания усваивать новый учебный материал. Использование речевых возможностей на уроках при ответах и в других ситуациях общения, знакомство со способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности; Владение первоначальными навыками умения ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; стремиться к самоконтролю. Владение первоначальными навыками осуществления словесного отчёта о процессе и результатах деятельности. Специфические результаты: Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища. Формирование и развитие общей и мелкой моторики пальцев рук, координация движений различных частей тела. Укрепление и сохранение здоровья. Активизация защитных сил организма ребёнка.

Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля

- развитие интереса к физической культуре как к учебному предмету;
- пробуждать потребности у учащихся к самостоятельной работе, творчеству, положительной психологической настройке;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Актуальность выбора направления «ритмика» в качестве внутри предметного модуля. Ритмика направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Ритмика: Наклоны с прогнутым туловищем вперед одновременным поднятием в сторону одной руки локтя предплечий перед собой, танцевальные движения, приставной шаг вперед сочетанием с танцевальными движениями, ритмическая ходьба под музыку выполнения команд по одному, выполнения хореографических упражнений, ритмическая ходьба произнесением слов и хлопков в ладоши, ритмическая ходьба с элементами дирижирования, игра ритмика, музыкально-подвижные игры.

6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Знания по адаптивной физической культуре. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений

осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 6 Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.). Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Подвижные игры и элементы спортивных игр. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию». Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	21
2.	Гимнастика	12
3	Спортивная игра «Футбол»	7
4	Спортивная игра «Волейбол»	14
5	Спортивная игра «Баскетбол»	14
Итого		68
Из ни модульных занятий		20

№ п/п	Название раздела/темы уроков
Легкая атлетика	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.
2	Высокий старт. Тестирование бега на 30 м.
3	Челночный бег. Тестирование бега 3х10м.
4	Входной мониторинг.
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
6	Метание малого мяча на дальность
7	Метание малого мяча в неподвижную цель
8	Модуль1. Бег 300м
9	Модуль2. Бег 1000м
10	Модуль3. Развитие выносливости. 12-минутный бег
11	Модуль 4. Прыжок в высоту способом «перешагивания»
Гимнастика	
12	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед в группировке
13	Кувырок назад в группировке
14	Кувырок назад из стойки на лопатках
15	Переворот в сторону «Колесо»
16	Акробатическая комбинация
17	Опорный прыжок
18	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне
19	Контрольный урок по разделу гимнастика
20	Модуль 5. Вис хватом сверху и снизу на время, поднимание ног в висе.
21	Модуль 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
22	Модуль 7. Поднимания туловища из положения лежа на спине
23	Модуль 8. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.
Баскетбол	
24	Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения и баскетболиста
25	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди
26	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой
27	Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления
28	Контрольная работа за I полугодие
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места

30	Бросок баскетбольного мяча в корзину. Основные правила игры.
31	Учебная игра в подгруппах.
32	Игра по правилам.
33	Контрольный урок по разделу баскетбол
34	Модуль 9. Броски набивного мяча
35	Модуль 10. Прыжки в длину с места
36	Модуль 11. Прыжки через скакалку различными способами
37	Модуль 12. Развитие координационных способностей. Упражнения с теннисными мячами
Волейбол	
38	Инструктаж ТБ на уроках с мячом. Стойки и перемещения волейболиста
39	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу над собой
40	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах
41	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху над собой
42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах
43	Приём и передача в колоннах. Прямая нижняя подача.
44	Прямая нижняя подача мяча в волейболе
45	Игра «Пионербол». Правила игры волейбол.
46	Игра в «Пионербол» с элементами волейбола
47	Игра в волейбол
48	Модуль 13. Челночный бег 4х9м.
49	Модуль 14. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.
50	Модуль 15. Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет. Прыжковые упражнения.
51	Модуль 16. Прыжки в высоту
Футбол	
52	Инструктаж Т.Б. на занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
54	Ведение футбольного мяча
55	Обводка мячом ориентиров
56	Удар пустым по воротам
57	Игра в подгруппах
58	Игра по правилам
Легкая атлетика	
59	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.
60	Промежуточная аттестация
61	Тестирование бега 30 м и 3х10м.
62	Эстафетный бег
63	Метания малого мяча на дальность
64	Бег по пересеченной местности.
65	Модуль 17. Прыжок в длину с разбега
66	Модуль 18. Тестирование бега на 1000м
67	Модуль 19. Развитие скоростных способностей посредством подвижных и спортивных игр

68	Модуль 20. Развитие выносливости посредством подвижных и спортивных игр
Итого	68
Из них модульных занятий	20