Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Шороховская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
на заседании КМО	Зам по УВР	приказом
протокол № 1	Власова С.А.	директора школы № 208
от 30 августа 2021 г.	30 августа 2021 г.	от 31 августа 2021 г.

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающейся 5 б класса
по адаптированной основной общеобразовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью
на 2021 -2022 учебный год

Составитель: Власов А.А.,
учитель физической культуры

с.Шорохово
2021г.

1.Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету физическая культура для обучающегося 6 б класса по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.), создана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования.

Цель: формирование у учащихся основной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредствомосвоения двигательной деятельности.

Задачи:

•Укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

•освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,

•развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

•формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового ибезопасного образа жизни;

•приобщение к самостоятельным занятиям (дома), спортивным играм;

•воспитание морально-волевых качеств;

•воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

•обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности **Коррекционные задачи**: физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

•исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

•формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физическойкультуры;

•овладение подростком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций,возможностях компенсации;

•формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку

Адаптированная рабочая программа по предмету физическая культура для обучающегося 6 б класса по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.), создана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию

принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) используется применение на уроках. Организация творческой деятельности обучающихся 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 психологопедагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане.

Количество часов по учебному плану на 2020-2021 учебный год – 3 часа в неделю, всего 102 часа (34 учебных недель). В данном случае обучение по АООП для обучающихся с ЗПР началось во втором полугодии, то количество часов составит 66 часов

4. Личностные, предметные и метапредметные результаты изучения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-го класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

предметные результаты:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию изчетырѐх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов;
- **<u>в сфере метапредметных результатов:</u>**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

<u>в сфере личностных результатов</u>

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

<u>Получат возможность научиться</u>:

<u>в сфере предметных результатов</u>

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее

воздействие на него занятий физической культурой;

- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

<u>в сфере метапредметных результатов</u>

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов.

<u>в сфере личностных результатов</u>

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

5.Содержание учебного предмета, коррекционного курса

<u>Знания о физической культуре.</u>

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия*)*. Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и еѐ связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ 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. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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.

<u>Способы двигательной(физкультурной) деятельности.</u>

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лѐгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах**.**

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лѐгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации
движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Наименование разделов, тем	Основные виды деятельности	Кол часов
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		**1**

1.	Подготовка к занятиям физической культуры ТБ №		1
	Легкая атлетика		**14**
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
3	Беговые упражнения. Высокий старт.	Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции	1
4	Беговые упражнения. Высокий старт.	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции	1
5	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Выполнять легкоатлетические упр. на развитие скоростно-силовых качеств.	1
6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	1
7	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
8	Беговые упражнения. Соревнования.	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
9	Беговые упражнения. Полоса препятствий.	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
10	Бросок набивного мяча	Участвовать в диалоге на уроке	1

		Умение слушать и понимать других	
11	Бросок и ловля набивного мяча	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
12	Метание малого мяча	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
13	Прыжковые упражнения	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
14	Прыжковые упражнения	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
15	Прыжковые упражнения	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
	Лапта		**6**
16	Игра «Русская лапта». Правила игры	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
17	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
18	Игра «Русская лапта». Перемещение игрока	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1

19	Игра «Русская лапта». Удары по мячу	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
20	Игра «Русская лапта». Подача мяча	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
21	Игра в русскую лапту	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	1
	Баскетбол		**5**
22	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	Осмысление правил игры.	1
23	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Описывать технику ловли и передачи мяча, технику ведения б/б мяча	1
24	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок.	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности	1
25	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	1
26	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Анализировать правильность выполнения упражнений и выявлять грубые ошибки	1
	Знания о физической культуре		**1**
27	Режим дня, его основное содержание		1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		**2**
28	Комплекс упражнений утренней зарядки		1
29	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		1
	Гимнастика с основами акробатики		**18**
30	Гимнастика как вид спорта. Правила ТБ. Подготовка к ГТО	Раскрывать	1

		значение занятий гимнастикой для укрепления здоровья и физических качеств.	
31	Организующие команды и приемы. Висы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	1
32	Организующие команды и приемы. Висы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	1
33	Организующие команды и приемы. Висы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	1
34	Акробатические упражнения. Перекаты	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	1
35	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	1
36	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	1
37	Акробатические упражнения. Стойка, согнув ноги	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	1
38	Опорный прыжок	Корректировка техники	1

		выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
39	Опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	1
40	Опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	1
41	Опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	1
42	Упражнения на гимнастическом бревне. (девочки), гимнастической перекладине (мальчики) ТБ	Корректировка техники выполнения упражнений.	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне. (девочки), гимнастической перекладине (мальчики) ТБ	Корректировка техники выполнения упражнений.	1
44	Упражнения на гимнастическом бревне. (девочки), гимнастической перекладине (мальчики) ТБ	Корректировка техники выполнения упражнений.	1
45	Упражнения на гимнастических брусьях, лазание по канату.ТБ	Корректировка техники выполнения упражнений.	1
46	Упражнения на гимнастических брусьях, лазание по канату	Корректировка техники выполнения упражнений.	1
47	Ритмическая гимнастика	Корректировка техники выполнения упражнений.	1

	Знания о физической культуре		**2**
48	Физическое развитие человека		1
49	Олимпийские игры древности		1
	Лыжная подготовка		**21**
50	Передвижение на лыжах ТБ. Подготовка к ГТО	Уметь правильно передвигаться на лыжах	1
51	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Уметь правильно передвигаться на лыжах	1
52	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Уметь правильно передвигаться на лыжах	1
53	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Уметь правильно передвигаться на лыжах	1
54	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Уметь правильно передвигаться на лыжах	1
55	Передвижение на лыжах с чередованием ходов	Уметь правильно передвигаться на лыжах	1
56	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
57	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
58	Передвижение на лыжах. Лыжная эстафета.	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
59	Повороты на лыжах	Анализировать правильность выполнения упр.	1

		и выявлять грубые ошибки	
60	Подъемы на лыжах	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	1
61	Подъемы на лыжах	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	1
62	Спуски на лыжах	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	1
63	Спуски на лыжах	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	1
64	Спуски на лыжах	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	1
65	Торможение на лыжах	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	1
66	Передвижение на лыжах	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	1
67	Передвижение на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	1
68	Передвижение на лыжах	Уметь правильно передвигаться на	1

		лыжах Оказывать помощь при обморожении	
69	Передвижение на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	1
70	Передвижение на лыжах. **ПВ** зимняя зарница	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	1
	Баскетбол		**8**
71	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	1
72	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Корректировка техники ведения мяча.	1
73	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	1
74	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	1
75	Баскетбол. Позиционное нападение	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	1

76	Баскетбол. Позиционное нападение	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	1
77	Баскетбол. Позиционное нападение	Описывать технику ловли и передачи мяча.	1
78	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков	Описывать технику ловли и передачи мяча.	1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность		**1**
79	Самонаблюдение и самоконтроль		1
	Волейбол		**10**
80	Волейбол. Стойка игрока	Демонстрировать технику передачи мяча	1
81	Волейбол. Стойка игрока	Демонстрировать технику передачи мяча	1
82	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	1
83	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	1
84	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Уметь применять в игре защитные действия	1
85	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Уметь применять в игре защитные действия	1
86	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	1
87	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	Демонстрировать технику изученных упр в игровой деятельности	1
88	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	Демонстрировать технику изученных упр в	1

		игровой деятельности	
89	Волейбол. Игра по правилам	Описывать технику ловли и передачи мяча.	1
	Легкая атлетика		**9**
90	Беговые упражнения. Старты из различных положений. Подготовка к ГТО	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	1
91	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	1
92	Беговые упражнения. Кроссовый бег **ПВ** общешкольный кросс.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	1
93	Кроссовый бег. Соревнования.	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	1
94	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	1
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	1
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Осознание	1

		важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	
97	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	1
98	Метание малого мяча.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность		**1**
99	Основы туристской подготовки. **ПВ** поход в Марьино ущелье		1
	Футбол		**3**
100	Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча	Описывать технику выполнения упр.	1
101	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	Демонстрировать технику выполнения упр.	1
102	Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.	Умение управлять эмоциями, соблюдать правила игры	1