

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Нивенское»**

Рассмотрено
на методическом совете
протокол №____
«__»_____2023г.

Принято
на педагогическом совете
протокол №____
«__»_____2023г.

Утверждаю
директор
_____Г.Г.Граховская
«__»_____2023г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся с задержкой психического развития, обучающихся интегрировано в
общеобразовательном 5а классе на 2023- 2024 учебный год.

(68 часов)

**Составила
учитель физической культуры Соколова Галина Юрьевна**

П.Нивенское 2023г

Пояснительная записка

Статус документа

1.1. АОП ООО для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7) является основным документом, определяющим содержание общего образования, а также регламентирующим образовательную деятельность организации в единстве урочной и внеурочной деятельности при учете установленного ФГОС ООО соотношения обязательной части программы и части, формируемой участниками образовательных отношений.

1.2. АОП ООО для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7) представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения, воспитания и социализации обучающихся с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, особых образовательных потребностей, обеспечивающую коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

АОП ООО для обучающихся с ЗПР предназначена для освоения обучающимися, успешно освоившими адаптированную основную общеобразовательную программу начального общего образования (АООП НОО) обучающихся с ЗПР (варианты 7.1 и 7.2) в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, и при этом нуждающихся в пролонгации специальных образовательных условий на уровне основного общего образования.

1.3. Целями реализации АОП ООО для обучающихся с ЗПР являются:

организация учебного процесса для обучающихся с ЗПР с учетом целей, содержания и планируемых результатов основного общего образования, отраженных в ФГОС ООО;

создание условий для становления и формирования личности обучающегося;

организация деятельности педагогических работников образовательной организации по созданию индивидуальных программ и учебных планов для обучающихся с ЗПР.

1.4. Достижение поставленных целей реализации АОП ООО для обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих основных задач:

формирование у обучающихся нравственных убеждений, эстетического вкуса и здорового образа жизни, высокой культуры межличностного и межэтнического общения, овладение основами наук, государственным языком Российской Федерации, навыками умственного и физического труда, развитие склонностей, интересов, способностей к социальному самоопределению;

обеспечение планируемых результатов по освоению обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

обеспечение преемственности начального общего, основного общего и среднего общего образования;

достижение планируемых результатов освоения АОП ООО обучающимися с ЗПР;

обеспечение доступности получения качественного основного общего образования;

установление требований к воспитанию обучающихся с ЗПР как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного и социализирующего потенциала образовательной организации, инклюзивного подхода в образовании, обеспечению индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося с ЗПР на уровне основного общего образования;

выявление и развитие способностей обучающихся с ЗПР, их интересов посредством включения их в деятельность клубов, секций, студий и кружков, включения в общественно полезную деятельность, в том числе с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования;

организация творческих конкурсов, проектной и учебно-исследовательской деятельности;

участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников в проектировании и развитии социальной среды образовательной организации;

включение обучающихся в процессы познания и преобразования социальной среды (населенного пункта, района, города) для приобретения опыта реального управления и действия;

организация социального и учебно-исследовательского проектирования, профессиональной

ориентации обучающихся при поддержке педагогических работников, психологов, социальных педагогов, сотрудничество с базовыми предприятиями, организациями профессионального образования, центрами профессиональной работы;

создание условий для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

1.5. АОП ООО для обучающихся с ЗПР учитывает следующие принципы и подходы:

принцип учета ФГОС ООО: АОП ООО базируется на требованиях, предъявляемых ФГОС ООО к целям, содержанию, планируемым результатам и условиям обучения на уровне основного общего образования;

принцип учета языка обучения: с учетом условий функционирования образовательной организации АОП ООО определяет право получения образования на родном языке из числа языков народов Российской Федерации и отражает механизмы реализации данного принципа в учебных планах, планах внеурочной деятельности;

принцип учета ведущей деятельности обучающегося: АОП ООО обеспечивает конструирование учебного процесса в структуре учебной деятельности, предусматривает механизмы формирования всех компонентов учебной деятельности (мотив, цель, учебная задача, учебные операции, контроль и самоконтроль);

принцип индивидуализации обучения: АОП ООО предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных программ и учебных планов для обучающихся с ЗПР с учетом мнения родителей (законных представителей) обучающегося;

системно-деятельностный подход, предполагающий ориентацию на результаты обучения, на развитие активной учебно-познавательной деятельности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

принцип учета индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся с ЗПР при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

принцип обеспечения фундаментального характера образования, учета специфики изучаемых учебных предметов;

принцип интеграции обучения и воспитания: АОП ООО предусматривает связь урочной и внеурочной деятельности, предполагающий направленность учебного процесса на достижение личностных результатов освоения образовательной программы;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий. Объем учебной нагрузки, организация учебных и внеурочных мероприятий должны соответствовать требованиям, предусмотренным санитарными правилами и нормами Гигиенических нормативов и Санитарно-эпидемиологических требований.

1.6. АОП ООО для обучающихся с ЗПР учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся с задержкой психического развития.

1.6.1. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части обучающихся с ЗПР типичен дефицит не только познавательных, но и социально-перцептивных и коммуникативных способностей.

При организации обучения на уровне основного общего образования следует учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала.

1.6.2. АОП ООО для обучающихся с ЗПР определяет, что обучающиеся с задержкой психического развития получают образование, соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, планиваемым результатам основного общего образования нормативно развивающихся сверстников, и в те же сроки обучения (5-9 классы) при создании условий, учитывающих их особые образовательные потребности.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

Рабочая программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания образования обучающихся в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной и средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (задержка психического развития). (вариант 7)

Программа рассчитана на 68ч (2ч в неделю). *В т.ч. 21ч.. внутрипредметного модуля «Подвижные игры на основе спортивных игр».*

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе обучаются дети с ЗПР, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, двигательной сферы. ЗПР – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов

Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная подражательность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание умственных усилий. Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения: отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Восприятие таких детей неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при необходимости выполнения длинного ряда операций.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;

- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);

- перекрестная или невыраженная латеральность;
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у обучающихся с АПР существенно больше, чем при нормальном развитии;
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ЗПР. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

I. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений

Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

научиться:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Физическое совершенствование

научиться:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной и средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе баскетбола волейбола применяется в разделе спортивные игры.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ЗПР.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Физическое воспитание учащихся с ЗПР необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущербных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используется различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность;
- отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ЗПР.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

II. Содержание учебного предмета 5 класса

Естественные основы

5 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

5 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Культурно-исторические основы

5 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

Приемы закаливания

5 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны.

Волейбол

5 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по

баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

Баскетбол

5 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

5 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5 классы. Бег по пересеченной местности. Гладкий бег 10 мин. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. 15 мин. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

III. Тематическое планирование по физической культуре для 5 класса

№ п/п	Название темы	Ко-во часов
1.0	Базовая часть	52 ч
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Спортивные игры (волейбол)	8
	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2
	Передача двумя руками над собой, через сетку.	2
	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
	Техника верхней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	2
	Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр». Волейбол.	4
	Игра «Мяч в воздухе», «Ловля парами», «Школа мяча»	1
	Игра «Два мяча через сетку», эстафета волейболистов	1
	Правила игры. Игра «Пионербол».	2
1.3	Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр». Футбол.	4
	Эстафета футболистов, «Сквозь защиту противника», «Передача мяча по кругу»	2
	Правила игры. Игра «Футбол».	2
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по технике безопасности	2
	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	2
	Подтягивание на высокой перекладине мальчики; на низкой перекладине девочки: Развитие силовых способностей	2
	Опорные прыжки Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	2
	Акробатика. Обучение выполнению упражнений в группировке.	4
1.5	Легкая атлетика	12
	Стартовый разгон.	1
	Бег с ускорением 30-40 м.	2
	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м.	2

	Низкий старт. Бег с ускорением 30-40м.	2
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1) с 5-6 метров.	2
	Бег 1000м. в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
1.6	Кроссовая подготовка	8
	Бег по пересеченной местности, в том числе	2
	Равномерный бег 12 минут, в том числе	2
	Чередование бег с ходьбой. 15 мин.	2
	Преодоление препятствий.	1
	Бег по пересеченной местности 2000м. без учета времени	1
	Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр», для развития: выносливости, меткости, прыгучести, скорости, силы.	4
	Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр», для развития: выносливости, меткости, прыгучести, скорости, силы Игра «Боевые петухи»; «Сильные и ловкие»; «Борьба в квадратах»	1
	Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр», для развития: выносливости, меткости, прыгучести, скорости, силы Эстафета с элементами равновесия, игра «Тяни в круг», «Кто сильнее?»	1
	Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр», для развития: выносливости, меткости, прыгучести, скорости, силы Игра «Снайперы», эстафета с прыжками, игра «Лапта»	1
Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр», для развития: выносливости, меткости, прыгучести, скорости, силы «Пятнашки маршем», «Линейная эстафета с бегом», «Бег командами»	1	
2.0	Вариативная часть:	16
2.1	Спортивные игры (баскетбол) 6	
	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
	Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении.	1
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении	1
	Броски одной и двумя руками с места, после передвижения	1
	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам	2
	Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр». Баскетбол. 7	
	Игра «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Перестрелка»	1
	Игра «Мяч в центр», «10 передач», «Гонка мячей по кругу»	2
	Эстафета с ведением мяча, игра «Мяч капитану», «Борьба за мяч»	1
	Обучение индивидуальной технике защиты. Игра «Защита, укрепление», «Не давай мяча водящему»	1
	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	2
2.2	Резервное время (отведено на проведение внутренних и внешних мониторингов и итоговой контрольной работы)	3
	Итого:	68