

Адаптированная рабочая программа учебного предмета по физической культуре составлена на основе примерной программы по физической культуре 5 – 9 классы, - М, : Просвещение, 2012г (стандарты второго поколения) и программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (Лях В.И., Зданевич А.В. – М.: Просвещение,2012г.) и является частью учебного плана для образовательных учреждений РФ. Соответствует ФГОС второго поколения основного общего образования. Разработана на основе учебного курса школы. Разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания образования и минимумом к результатам основного общего образования, а также с учетом психических особенностей обучающихся с ОВЗ (дети имеющие временные или постоянные отклонения в развитии). Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся.

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин имеющие временные или постоянные затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии.

Дети с ОВЗ – дети, состояние которых препятствует освоению образовательных программ общего образования вне специальных условий обучения и воспитания. ОВЗ—это 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 ОВЗ 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.

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (в течении урока)

- *История физической культуры.* История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения, отечественного спорта; физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ. Краткая характеристика видов спорта. Физическая культура в современном обществе.
- *Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- *Физическая культура человека.* Режим дня, основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь.

Кроссовая подготовка (18часов).

- Развитие физических качеств.
- Бег по пересеченной местности до 2000м, преодоление препятствий.
- Бег в гору и с горы.
- Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.
- Терминология кроссового бега

Легкая атлетика (с 5-8 классы 18 ча,9 класс 16часов).

- Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.
- Тестирование специальных физических качеств.
- Старт низкий и высокий.
- Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Метание малого мяча в цель и на дальность.
- Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции финиширования.
- Эстафетный бег.
- Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину с разбега и всевозможных прыжков и многосков.
- Развитие физических качеств.

- Спринтерский бег.

Гимнастика с элементами акробатики (14 час).

- Строевые упражнения: перестроения, выполнение команд.
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, комплексы утренней гимнастики.
- Комплексы упражнений коррекционной гимнастики.
- Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, мост, кувырок назад в полушпагат, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения)(мальчики); серии кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики).
- Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика.
- Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки.
- Упражнения на брусьях (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь.
- Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, упоров, махов и перемахов.
- Лазание по канату.
- Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.
- Прикладные упражнения.

Спортивные игры (20 часов).

- Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.
- Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).
- Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.
- Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе, волейболе.
- Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание,

память, оперативное мышление).

- Развитие физических качеств.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по основным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по основным правилам.

С учетом уровневой специфики классов выстроена система уроков, спроектированы цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты.

Данная рабочая программа предусматривает формирование у учащихся универсальных учебных действий, обобщенных способов деятельности и ключевых компетенций.

2.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-8КЛАССОВ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	дата		Примечание
			план	факт	
1	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№1-9
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок №1 – 9
2	Легкая атлетика	9ч			Урок№10-18
2.1	Спринтерский бег	4ч			Урок № 10-13
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	4ч			Урок № 14-17
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №18
3	Гимнастика	14ч			Урок№19-32
3.1	Акробатика, упр. в равновесии	4ч			Урок № 19-22
3.2	Висы. Строевые упражнения. Упоры.	4ч			Урок №23-26
3.3	Опорный прыжок, строевые упр.(5класс) Опорные прыжки, строевые упражнения, прикладные упр. (6-9кл)	3ч 3ч			Урок №27-29 Урок №30-32
4	Спортивные игры	20ч			Урок№33-52
4.1	Волейбол	10ч			Урок №33-42
4.2	Баскетбол	10ч			Урок №43–52
5.	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№53-61
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок №53– 61
6	Легкая атлетика	9ч			Урок№-62-70
6.1	Спринтерский бег	4ч			Урок №62-65
6.2	Прыжок в длину, метание	4ч			Урок №66-69

6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №70
------------	--------------------------	----	--	--	----------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9КЛАССОВ

№п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	дата		Примечание
			план	факт	
1	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№1-9
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок №1 – 9
2	Легкая атлетика	9ч			Урок№10-18
2.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	4ч			Урок № 10-13
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	4ч			Урок № 14-17
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №18
3	Гимнастика	14ч			Урок№19-32
3.1	Акробатика, упражнения в равновесии	4ч			Урок №19-22
3.2	Висы, строевые упр., упоры	4ч			Урок №23-26
3.3	Прикладные упр., опорный прыжок	6ч			Урок№27-32
4	Спортивные игры	20ч			Урок№33-52
4.1	Волейбол	10ч			Урок №33-42
4.2	Баскетбол	10ч			Урок №43–52
5.	Кроссовая подготовка	9ч			Урок№53-61
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	9ч			Урок №53-61
6	Легкая атлетика	7ч			Урок№62-68

6.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	3ч			Урок №62-64
6.2	Прыжок в длину, метание	3ч			Урок №65-67
6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №68

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Ученик научится:

- рассматривать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- рассматривать роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- определять главные понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со сверстникам-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели.

Ученик получит возможность научиться

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой и укрепления здоровья

Ученик научится

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки
- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга
- составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных возможностей
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности

Ученик получит возможность научиться

- вести дневник по физкультурной деятельности
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега
- проводить восстановительные мероприятия

Физическое совершенствование

Ученик научится

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности
- выполнять организующие команды и приемы
- выполнять акробатические комбинации и упражнения
- выполнять опорные прыжка
- выполнять упражнения и комбинации на гимнастическом бревне
- выполнять упражнения и комбинации на перекладине, параллельных брусьях
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании малого мяча
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, а так же играть по правилам
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных качеств.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять прикладно-ориентированные упражнения

Ученик получит возможность научиться

- выполнять комплексы выполнения ЛФК
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
- осуществлять судейство.