

Пояснительная записка

# Адаптированная рабочая программа по физической культуре 5-9 классы для детей с ОВЗ (вариант 7.1) разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Кропоткинская СОШ» с учетом Примерной программы основного общего образования по физической культуре. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

1. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2014

2. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014

Рабочая программа используется для обучения учащихся с задержкой психического развития VII вида. Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для массовой школы, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения и щадящую форму проведения промежуточной и итоговой аттестации.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы)

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности. Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**Место предмета в учебном плане.** Согласно учебного плана МКОУ «Кропоткинская СОШ» на изучение физической культуры в 5 – 9 классах отводится по 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе),

Раздел «Лыжная подготовка» заменен на раздел «Кроссовая подготовка», за неимением материальной базы по данному разделу.

**Результаты освоения учебного предмета**

Выпускник 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получат возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок

- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой

- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получат возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Предметные результаты:**

Учащиеся научаться:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения

- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона

- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**3. Физическое совершенствование.**

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

- ведение мяча по прямой;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно -интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

5-9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1. | Знание о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Легкая атлетика | 21 |
| 3.  | Кроссовая подготовка | 18 |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 5. | Спортивные игры: волейбол, баскетбол | 45 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 34 |
| Итого | 102 |