

Министерство образования и науки РФ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Слободская средняя общеобразовательная школа»  
Семикаракорского района Ростовской области



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Слободская СОУ

Быкадорова Л. М.

Приказ № 411 от 28.08.2021

**АДАптированная рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
для обучающегося 5 класса (Шахбазян Яна)**

Учитель Ваврушко Дмитрий Олегович

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ООО, Рабочей программой « Физическая культура». Предметная линия учебников. М.Я. Виленского, В.И.Ляха. Данная программа представляет собой практический курс физической культуры для учащихся, получающих образование по УМК следующих авторов: Физическая культура. Учебник для 5-9 классов. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва 2016г Физическая культура. Учебник для 5-9 классов. В.И.Ляха. Москва 2017.

2021- 2022 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г №273-ФЗ
2. Ковенция о правах инвалидов от 13.12.2006г №61/106
3. Федеральный закон от 24.11. 1995г №181-ФЗ (ред. От 24.04.22020) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
4. Указ Президента Российской Федерации от 04.02.2010гПр-271 «национальная образовательная инициатива 2Наша новая школа»
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.02013 №1015(ред. От 10.06.2019) « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательным деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»(утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.юля 2015г №26)
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.03.2016г № ВК- 452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»
10. Письмо Минобрнауки России от 23.05.2016г №ВК-1074/07 «О совершенствовании деятельности психо-медико-педагогических комиссий»
11. Письмо Минобрнауки России от 15.03.2018г №ТС-728/07 «Об организации работы по СИПР»
12. Письмо Рособнадзора от 07.08.2018г №05-283 «Об обучении лиц, находящихся на домашнем обучении».
13. Письмо Минобрнауки России от 02.02.2018г №ТС-459/07 «О получении общего образования лицам с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
14. Письмо Минобрнауки России от 20.02.2019г №ТС- 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»
15. Письмо Минобрнауки от 13.06.2019г №ТС-1391/07 «Об организации образования учащихся на дому».
16. Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями(вариант2).
17. Программа «Обучения и воспитания детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития» под ред. Канд. Псих. Наук, проф. И. М. Бгажноковой (2010г).

18. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

19. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Слободская СОШ.

20. Учебного плана МБОУ Слободская СОШ на 2021-2022 учебный год.

Содержание данной рабочей программы по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

**Целью** физического воспитания для детей с ОВЗ в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих

**основных задач, направленных на:**

1. укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений); дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;
3. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
4. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
5. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
6. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
7. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
8. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

### **Образовательные задачи**

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы- обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

### **Воспитательные задачи.**

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.
2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.
4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

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 (медики-

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 так же 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 учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 5- классе отводится 67 ч. (2 часа в неделю).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена с учётом особенности учащегося, учитывает особенности его познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объем знаний и умений по предмету. В целях максимального коррекционного воздействия в программу включены учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня.

### **2. Планируемые результаты освоение учебного предмета.**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена с учётом особенности учащегося, учитывает особенности его познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объем знаний и умений по предмету. В целях максимального коррекционного воздействия в программу включены учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня.

#### **Личностные результаты освоения предмета:**

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

#### **Предметные результаты:**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- играть в подвижные игры.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### **3. Содержание учебного предмета.**

#### ***Коррекционные подвижные игры***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил

игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### **Физическая подготовка**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

**Учебно-тематический план  
Тематическое планирование в 5 классе.**

п/п	Тема	Количество часов		
		Примерная программа	Рабочая программа	
			Урок	Самост.
1.	Коррекционные подвижные игры		14	
2.	Физическая подготовка		53	
	<b>ИТОГО</b>		<b>67</b>	

**4. Материально-техническое обеспечение программы:  
Учебно-методический комплект**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Матвеев А.П. 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.

Учебники:

1 Авторы: М. Я. Виленского. А.П. Матвеев. В. И. Лях А. А. Зданевич Физическая культура 5 класс, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского. Матвеев А.П. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации.

2. Авторы: М. Я. Виленского. А.П. Матвеев. В. И. Лях А. А. Зданевич Физическая культура 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского. Матвеев А.П. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Лях А. А. Зданевича. Матвеев А.П. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017.

Для реализации программы на занятиях необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные

3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи спортивные волейбольные
7. Щит баскетбольный с кольцами
8. Мячи баскетбольные
9. Ворота мини – футбольные
10. мячи футбольные

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета МБОУ  
Слободская СОШ

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021 г.

\_\_\_\_\_ Тимошенко Н. А.  
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Клименко Н.В.

ФИО заместителя по УВР

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.