

Шумиловская средняя общеобразовательная школа»  
имени Смирновой Валентины Васильевны

<b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим советом Протокол №1 от 30.08.2020	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор Школы Приказ №82-р от 30 августа 2020г С.В.Бубнова
--	--



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Физическая культура»  
6-9 классы

Уровень образования: основное общее образование

Составитель: Нетребский А.В учитель физической культуры

п. Саперное  
2020

Адаптированная рабочая программа «Физическая культура» разработана с учетом общих образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития. Обучающиеся с ЗПР— это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. К категории обучающихся с задержкой психического развития относятся обучающиеся, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта.

При задержке психического развития у детей формирование предметных знаний, умений, навыков затруднено в результате нарушения психомоторных функций. У обучающихся отмечается недостаточная общая координация движений, затруднено переключение с одного движения на другое, нарушены память и внимание. Нередко возникают трудности в манипулировании с предметом. Отмечается моторная неловкость (в руке часто наблюдается повышение тонуса мышц-сгибателей, в ноге – разгибателей). Нарушение общей моторики выражается в трудности выполнения таких заданий как бег на полной ступне, прыжки на одной и двух ногах вместе, действия с мячом. Быстрая утомляемость, отвлечение на уроке приводят к тому, что возникает неорганизованность, импульсивность, низкая продуктивность на уроке. Навыки формируются крайне медленно, для их закрепления требуется многократные упражнения, указания, напоминания.

Основу для содержания адаптированной рабочей программы «Физическая культура» составляют психолого-дидактические принципы коррекционно-развивающего обучения, а именно:

- введение в содержание по предмету дополнительных тем, которые предусматривают восполнение пробелов предшествующего развития, формирование готовности к восприятию наиболее сложного программного материала;
- использование методов и приемов обучения с ориентацией на «зону ближайшего развития» обучающегося, создание оптимальных условий для реализации его потенциальных возможностей;
- осуществление коррекционной направленности учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего решение задач общего развития, воспитания и коррекции познавательной деятельности и речи обучающегося, преодоление индивидуальных недостатков развития;
- определение оптимального содержания учебного материала и его отбор в соответствии с поставленными задачами.

Адаптированная рабочая программа «Физическая культура» включает в себя цели и задачи коррекционной работы:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;

- развитие зрительной памяти и внимания;
  - формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
  - развитие пространственных представлений и ориентации;
  - развитие слухового внимания и памяти;
- Развитие основных мыслительных операций:
- формирование навыков соотносительного анализа;
  - формирование умения планировать свою деятельность;
  - развитие комбинаторных способностей.
- Развитие различных видов мышления:
- развитие наглядно-образного мышления;
  - развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы  
(релаксационные упражнения для мимики лица)

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях

Адаптированная рабочая программа «Физическая культура» предусматривает дифференциацию образовательного материала, то есть отбор методов, средств, приемов, заданий, упражнений, соответствующих уровню психофизического развития, на практике обеспечивающих усвоение обучающимися образовательного материала. Дифференциация программного материала соотносится с дифференциацией категории обучающихся в соответствии со степенью выраженности, характером, структурой нарушения психического развития. Для обеспечения системного усвоения знаний по предмету осуществляется:

- усиление практической направленности изучаемого материала;
- выделение сущностных признаков изучаемых явлений;
- опора на жизненный опыт ребенка;
- опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала в рамках предмета;
- соблюдение необходимости и достаточности при определении объема изучаемого материала;
- активизация познавательной деятельности обучающихся;
- формирование школьно-значимых функций, необходимых для решения учебных задач.

Готовность к изучению предмета «Физическая культура» в основной школе предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций

- Формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Формирование привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время

Содержание программы направлено на освоение учащимися с ЗПР базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и авторской программой. Изменения, внесенные в текст адаптированной рабочей программы следующие:

Увеличено количество часов на развитие двигательных способностей по разделу «Спортивные игры» и «Легкая атлетика», а именно:

- 1) Ведение мяча движением;
- 2) Передача и ловля мяча в парах

- 3) Броски мяча в кольцо
- 4) Метание малого мяча в цель и на дальность

На занятиях физической культурой, наряду с физическими упражнениями коррекционной направленности, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями). Применяются строго дозированные физические нагрузки, с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений), постепенно увеличиваются физические нагрузки при адаптации организма к ним, упражнения охватывают различные мышечные групп, включаются дыхательные и общеукрепляющие упражнения, осуществляется строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки). В зависимости от вида деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

### **Общая характеристика учебного предмета**

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятия, представлений, памяти, мышления.

Концептуальные основы, цель и задачи изучения физической культуры, содержание и требования к уровню подготовки обучающихся, описанные в программе, лежащей в основе данной, сохранены.

## Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану школы на изучение физической культуры отводится: в 5-7 классах 2 часа в неделю (68 часов), в 8-9 классах 3 часа в неделю (102 часа).

## Содержание учебного предмета

Учебный материал	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре				3	3
Лёгкая атлетика	23	23	23	31	31
Спортивные и подвижные игры	19	19	19	34	34
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	18	18
Лыжная подготовка	14	14	14	16	16

### Знания о физической культуре

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

На материале легкой атлетики: спринтерский бег, длительный бег, прыжки длину с разбега, прыжки в высоту, метание малого мяча в цель и на дальность. Также основная направленность в разделе легкой атлетики состоит из развития выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, овладение организаторскими умениями, самостоятельные занятия, знания о физической культуре.

На материале спортивных игр:

**Баскетбол.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Техничко-тактические действия. Игры по упрощенным правилам.

**Футбол.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу и

остановки мяча. Ведение мяча. Удары по воротам. Тактических действий. Игровые задания.

*Волейбол.* Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Тактические действия игры.

*На материале гимнастики с элементами акробатики:* упражнения построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

*На материале лыжной подготовки:* освоение техники лыжных ходов, знания о физической культуре.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены. Профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваясь оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

➤ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2009-2011.

3. Методические пособия: Виненко В.И. Физкультура. Тематическое планирование 5-11 классы. Волгоград « Учитель», 2006.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста

М.: НЦ ЭНАС, 2003 г.3. Дидактический материал:

Шишин В.А. Дидактический материал для учителей физической культуры. Саратов «Лицей», 2004.

4. КИМЫ (тесты по физической культуре)