**Приложение**

к адаптированной основной

общеобразовательной программе

Приказ № 03 от « 09 » января 2025г.

**АДАПТИРОВАННАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ФГОС ООО ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

**(вариант 7.1)**

Муниципального бюджетного образовательного учреждения

«Новоселовская основная общеобразовательная школа»

Орловского муниципального округа Орловской области

Составитель программы:

Г.И. Щелкина

учитель физической культуры

д. Новоселово

2025 г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура является составной частью образовательного процесса

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно- оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду,

воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

# Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на

воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной

деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика»,

«Легкая атлетика»,«Лыжная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и

психофизических возможностей обучающихся, им также предлагаются для

усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

# Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Новоселовская основная общеобразовательная школа» на изучение физической культуры в 5-9 классе отводится по 68 часа, из расчѐта 2 часа в неделю (34 учебные недели).

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

*-Ценность жизни* - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в -бережном отношении к другим людям и к природе.

**-***Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы.

* *Любовь к природе* - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
* *Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и

самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья

*.- Ценность семьи как* первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и

образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества**.**

* *Ценность гражданственности* - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства**.**
* *Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет

«Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры),

выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

# .

# 5Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

**«физическая культура»**

**К личностным результатам** относятся:

* 1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
  2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
  3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
  4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
  5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
  6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
  7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
  8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
  9. формированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
  10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  11. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
  12. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
  13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

# Физическая культура

**Минимальный уровень:**

* знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

* понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
* применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

* представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лѐжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса

тела),

* подача строевых команд, ведение подсчѐта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

# 6.Содержание учебного предмета

* Теоретические сведения. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.
* Гимнастика. Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.
* Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.
* Практический материал: построения и перестроения.
* Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи; расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, формирования и укрепления правильной осанки.
* Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами, со скакалками, гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов и передача предметов.
* Легкая атлетика. Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
* Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.
* Практический материал:
* а) бег: медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
* б) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"), прыжки в высоту способом "перекат";
* в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

4.Лыжная подготовка (теоретические сведения). Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

1. Подвижные игры.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием, на лыжах и коньках, с переноской груза.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе

волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

**7. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **1** | **Теоретические сведения** | **В процессе уроков** | **В процессе уроков** | **В процессе уроков** | **В процессе уроков** | **В процессе уроков** |
| **2** | **Легкая атлетика** | **15** | **15** | **15** | **13** | **15** |
| **3** | **Гимнастика** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **14** | **20** | **14** | **22** | **19** |
| **6** | **Физическая подготовка** | **10** | **10** | **11** | **10** | **10** |
| **7** | **Спортивные игры** | **24** | **18** | **23** | **18** | **20** |
|  | **Количество часов в неделю** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
|  | **Количество часов** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |

# Виды и формы воспитательной работы,

**используемые в рамках изучения учебного предмета:**

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями)и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации: личный пример, беседы, дискуссии;

активизация познавательной деятельности учащихся: беседы, привлечение значимого для обучающегося учебного материала, имеющего практическую направленность, участие в олимпиадах, конкурсах по предмету;

организация работы с получаемой на уроке социально-значимой информацией – инициирование ее обсуждения через беседы, дискуссии, наблюдения, обобщение опыта; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: дидактических игр, групповой работы, работы в парах;

применение на уроках метода учебного исследования: работа над групповыми и индивидуальными проектами;

демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявление

человеколюбия и добросердечности: подбор соответствующих текстов, проблемных ситуаций, задач для решения.

# 8.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Библиотечный фонд:

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие,

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

жках