

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6
имени Героя Советского Союза А.В. Новикова города Новокуйбышевска
городского округа Новокуйбышевск Самарской области
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, пер. Школьный д. 7, тел. 4-70-08**

Принято на заседании УС

Принято на заседании

«Утверждаю»

Протокол №1 от 30.08.23

Педагогического совета

Директор ГБОУ ООШ № 6

Председатель УС

Протокол № _1_

Приказ № 600-ОД от 01.09.23

_____ Васильева О.П.

«28» августа 2023г.

_____ Кабина О.И.



C=RU, O=ГБОУ ООШ

№ 6, CN=Кабина О.И.,

E=sch6_nkb@samara.

edu.ru

00a3462faf3db78094

2023.09.01 19:06:

02+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

по физической культуре

5-9 класс ОВЗ (ЗПР)

2023-2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» составлена на основании:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной основной образовательной программы;
(Физическая культура). (М.: Издательство ПАРАДИГМА, 2010г.).
- программы, соответствующей федеральному компоненту государственного стандарта общего образования, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2019г.).
- с учебным планом ГБОУ ООШ № 6 г. Новокуйбышевска
- с годовым календарным учебным графиком утвержденным директором ГБОУ ООШ № 6 г. Новокуйбышевска

Основная цель физической культуры в школе — укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Система физического воспитания в школе включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия. Ведущее место в системе физического воспитания детей принадлежит урокам физической культуры.

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности в общеобразовательной школе, с особенностями развития детей рассматриваемой категории, он включен в следующие 4 раздела: «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»; «Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения»; «Дифференцированная двигательная деятельность»; «Элементы спортивной деятельности».

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации детей с ОВЗ средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети с ОВЗ их родители.

Цели и задачи программы

Адаптированная общеобразовательная программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

- 3.Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- 4.Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- 6.Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- 7.Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- 8.Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по Адаптированной общеобразовательной программе

- 1.Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат:

повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с ЗПР определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с ЗПР нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений – гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
 - использование имитационных упражнений,
 - подражательные упражнения,
 - использование при ходьбе, беге лидера,
 - использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,

- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по адаптированной общеобразовательной программе устанавливаются связи с родителями. Программа включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по адаптированной общеобразовательной программе относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Содержание программы

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел 2. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания – грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 3. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 4. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 5. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями;
- метание мяча на дальность и меткость и др.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 6 на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классе отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 часа в год. По «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 -11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение,2019 г.) на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 часа в год.

В связи с этим, в примерную программу были внесены следующие изменения в 5 -9 классе:

№ п/п	Тема	По программе (часов)	Планируемое количество часов
1.	Подготовительный период	24	26
2.	Основной период	88	88
3.	Резервные уроки	14	6

Учебный процесс в ГБОУ ООШ №6 осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классе будет проходить в следующем режиме:

Предмет	Количество часов в				
	неделю	триместр			год
		I	II	III	
Физическая культура 5 – 9 класс	3	30	33	39	102

Вид работы	Физическая культура
-------------------	----------------------------

	триместр			год
	І	ІІ	ІІІ	
зачёт	12	15	15	42

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на
 _102__учебных часа, в том числе для проведения:

Разделы программы

Раздел программы	Кол-во часов
Теория	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	30
Лыжная подготовка	15
Гимнастика	15
Подвижные игры	18
Спортивные игры	24
Итого:	102 часа

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 -9 класса должны:

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

№ п/п	Название раздела или тема	Количество часов на изучение темы	Темы урока		Количество часов на изучение	Дата проведения		Характеристика деятельности ученика	Корректирующие задачи	Планируемые результаты			
			№ урока	название		триместр	Примерная			Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Основные знания по физической культуре	6	1	Личная гигиена	1	1		Описывать правила гигиены. Знать приёмы первой помощи при травмах, обморожении, при порезах и ушибах. Знать технику безопасности на уроках физической культуры.	Развивать: наглядно-образное мышление, развивать мобильность и коммуникабельность	Проявлять интерес к теоретическим сведениям по физической культуре	Воспроизводить по памяти информацию, проверять и находить дополнительную информацию	Участвовать в обсуждении полученной информации	Осуществлять анализ теоретических сведений, выражать творческое отношение (сочинение, доклады и т. д.)
			16	Первая помощь при травмах	1	1							
			31	Беседа «Расти здоровым!»	1	2							
			49	Беседа «Если ты обморозился!»	1	2							
			67	Разговор о правильном питании	1	3							
			85	Первая помощь при порезах и ушибах	1	3							
2	Лёгкая атлетика	14		Спринтерский бег -высокий старт -бег с ускорением -низкий старт бег 30 м	5 2 1 2	1		Описывать технику	Формировать точность представлений, умение самостоятельно выполнять	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой -учебно-	Осуществляют анализ выполненных	Уметь слушать и вступать в	- умение принимать и сохранять

							выполнения беговых упражнений, прыжков, метания. Демонстрировать вариативное выполнение лёгкоатлетических упражнений	задания, полноту восприятий.			
				Прыжки в длину - с места - с разбега	2 1 1						
				Челночный бег	2						
				Метание малого мяча - на дальность - в цель	2						
				Бег на средние и длинные дистанции	3						
3	Спортивные игры баскетбол	11		Стойка игрока, передвижения, остановки, повороты	3	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения передач, бросков, ведений. Играть в баскетбол по упрощённым правилам	Обучать: выделять в предмете главное, обобщать, исключать, рассуждать, абстрагировать, критичность мышления.	Мотивировать свои действия, выражать готовность в любой ситуации поступать в соответствии с правилами.	Выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения преобразовывать объект: импровизировать, изменять, творчески переделывать.	Анализировать исправлять ошибки, дополнять, изменять. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учениками.
				Ловля и передача мяча	2						
				Ведение мяча	2						
				Броски одной рукой	1						
				Выбивание и вырывание мяча	1						
				Учебная игра по упрощённым правилам	3						

4	Гимнастика с элементами акробатики	14	Висы. Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика	6	2		Описывать технику выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять комбинации из разучиваемых акробатических элементов. Выполнять опорные прыжки, строевые упражнения.	Учить: адекватно оценивать значимость результатов своей ученической и трудовой деятельности, осмысленному, продуктивному запоминанию, добиваться понимания поставленной цели, осмысленное выполнение заданий	Мотивационная основа на занятиях гимнастикой Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
			Акробатические упражнения	3					
			Опорный прыжок	3					
			Упражнения в равновесии	2					
5	Лыжная подготовка	16	Техника падений	2		Демонстрировать			Мотивационная основа на занятиях гимнастикой Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
			Ступающий и скользящий шаг	2					
									Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики. Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений
									Уметь слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций
									Уметь принимать и сохранять учебную задачу. Направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости). Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений. Адекватно воспринимать оценку учителя.

			Повороты переступанием	3		ь правильное передвижение на лыжах, выполнять спуски, подъёмы, повороты, торможения. Описывать технику выполнения упражнений на лыжах	Обучать: дифференцированности восприятия, восприятию времени, ориентироваться в большом и малом пространстве				
			Попеременные хода	3							
			Спуски и подъёмы. Торможение	4							
			Чередование ходов	2							
6	Спортивные игры волейбол	14	Съёмка игрока, передвижения	2	3	Описывать технику выполнения элементов волейбола (подачи, приёмы, передачи) Уметь демонстрировать элементы волейбола. Играть в волейбол по упрощённым правилам	Формировать целостность восприятия (осмысленность, точность, избирательность) высоту порогов чувствительности.	Мотивировать свои действия, выражать готовность в любой ситуации поступать в соответствии с правилами.	Выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения преобразовывать объект: импровизировать, изменять, творчески переделывать.	Анализировать исправлять ошибки, дополнять, изменять. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учениками.	Анализировать эмоциональное состояние, полученные от успешной (не успешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение
			Верхняя передача мяча	3							
			Нижняя передача мяча	3							
			Нижняя прямая подача мяча	2							
			Верхняя прямая подача мяча	2							
			Комбинация из освоенных элементов. Учебная	2							

								практике в игровых ситуациях.	Обучать: распределению внимания. Формировать: привычку правильного поведения, целостность восприятия, осмысленность точность, изобретательность.				
			29-30	Подвижные игры на развитие выносливости, быстроты и ловкости.	2	1							
			47-48	Подвижные игры с элементами гимнастики	2	2							
			65-66	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	2	2							
			82-84	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол)	3	3							

