

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Волченской СОШ

 /Т.Г. Юдичева/

Приказ от « 31 » 08 2022 г. № 134

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре

уровень общего образования, класс: основное общее, 5 класс

количество часов: 34 часа (1 час в неделю)

**Программа разработана на основе:**

- Федерального государственного стандарта основного общего образования (Приказ № 287 от 31.05.2021г.)
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28.06.2016г. № 2/16-з. В редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015г.).
- Авторской программы по физической культуре для основной школы для 5-7 классов /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, М: «Просвещение» 2018 г./

2022 г.

## **РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **1. Задачи учебного предмета:**

**Цели обучения:** стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей социальной реабилитации (абилитации) обучающихся, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

**Задачи:** обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года; укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма; обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение знаний (определяемых стандартом) в области физической культуры и спорта; развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;

### **2. Место предмета в учебном плане**

Согласно действующему учебному плану МБОУ Волченской СОШ на 2022-2023 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, адаптированная рабочая программа для 5 класса предусматривает обучение физической культуре в объеме 34 учебных недель и 34 часов в год (1 час в неделю). Количество часов, отводимое на изучение предмета «Физическая культура» позволяет в полном объеме выполнить государственную образовательную программу по предмету. Региональный компонент осуществляется на каждом уроке фрагментарно.

**Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи** адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации.

### **2. Планируемые результаты**

**Личностные и предметные** результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе навыков самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышц

ечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- - изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости.

### **Принципы и подходы реализации программы по предмету**

Программно-целевой подход предполагает:

- единую систему планирования и своевременную корректировку коррекционно-образовательной работы;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательные потребности обучающихся с НОДА;
- повышение компетентности и информированности участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общих дидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ( 34 часа)**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Организация и проведение пешеходных туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области. Физическая культура в современном обществе.

### **Организация здорового образа жизни (6 часов)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.

Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Планирование занятий физической культурой (4 часа)**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 часа)**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (14 часов)**

Подготовка к соревнованиям по видам спорта и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

## **РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1. Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Сроки</b>
1	Знания о физической культуре	4	01.09.2022-22.09.2022
2	Организация здорового образа жизни	6	29.09.2022-10.11.2022
3	Планирование занятий физической культурой	4	17.11.2022-08.12.2022
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	15.12.2022-12.01.2023
5	Наблюдение и контроль за состоянием организма	3	19.01.2023-02.02.2022
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	14	09.02.2023-25.05.2023
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

### **2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

#### **Учебно-методические средства**

#### **УМК (учитель-ученик)**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

Физическая культура: 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова.  
 М.: Вентана-Граф, 2017.

**Интернет-ресурсы (для учащихся):**

nsportal.ru  
<https://resh.edu.ru/>  
<https://interneturok.ru/>  
<http://www.openclass.ru>  
<http://metodsovet.su>  
<https://www.gto.ru/norms>

**Материально-технические средства:**

Футбольный и волейбольный мячи, кегли, резиновые мячи, напольное бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мат, секундомер, скакалки, обручи, гимнастические палки, свисток.

**3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Древние Олимпийские игры	Урок ознакомления с новым материалом	1	01.09.2022	
	Современные Олимпийские игры				
2	Зарождение олимпийского движения в России	Урок ознакомления с новым материалом	1	08.09	
	Олимпийское движение в советской и современной России				
3	Физическая культура в современном обществе	Урок ознакомления с новым материалом	1	15.09	
	Виды спорта зимних Олимпийских игр				
4	Виды спорта, изучаемые в школе	Урок ознакомления с новым материалом	1	22.09	
	Показатели здоровья человека				
5	Правильный режим дня	Комбинированный	1	29.09	
	Показатели физического развития человека				
6	Осанка человека	Комбинированный	1	06.10	
	Утренняя гигиеническая гимнастика				
7	Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровите	Комбинированный	1	13.10	

	льные прогулки				
	Закаливание организма				
8	Закаливание организма: банные процедуры	Комбинированный	1	20.10	
	Массаж				
9	Доврачебная помощь	Комбинированный	1	27.10	
	Допинг и честная конкуренция в спорте				
10	Вредные привычки	Комбинированный	1	10.11	
	Утренняя гигиеническая гимнастика				
11	Физкультминутки	Комбинированный	1	17.11	
	Виды физической подготовки				
12	Определение собственного типа телосложения	Комбинированный	1	24.11	
	Оценка собственной физической подготовленности				
13	Выбор упражнений для развития двигательных качеств	Комбинированный	1	01.12	
	Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой				
14	Показатели развития организма	Комбинированный	1	08.12	
	Оценка двигательных качеств	Урок ознакомления с новым материалом	1	12.12	
15	Выявление и устранение технических ошибок	Урок ознакомления с новым материалом	1	15.12	
	Утренняя гигиеническая гимнастика				
16	Физкультминутки	Комбинированный	1	22.12	
	Развитие двигательных качеств				
17	Досуг и физическая культура	Комбинированный	1	12.01.2023	
	Физические упражнения для утренней гимнастики				
18	Физические упражнения для физкультминуток	Комбинированный	1	19.01	
	Упражнения для развития двигательных качеств				
19	Оздоровительный бег	Комбинированный	1	26.01	
	Пешие туристические походы				

20	Строение тела человека и его положение в пространстве	Комбинированный	1	02.02	
	Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы				
21	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.	Комбинированный	1	09.02	
	Основные формы движения.				
22	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Комбинированный	1	16.02	
	Физические качества и их связь с физическим развитием.				
	Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.				
23	Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.	Комбинированный	1	02.03	
	Специальные дыхательные упражнения				
24	Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы.	Комбинированный	1	09.03	
	Контроль и регуляция движений.				
25	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Комбинированный	1	16.03	
	Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.				
26	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Комбинированный	1	23.03	
	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.				
27	Ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	Комбинированный	1	06.04	
	Броски мяча в корзину.				
28	Подбрасывание мяча; подача мяча.	Комбинированный	1	13.04	
	Прием и передача мяча.				
29	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	Комбинированный	1	20.04	
	Броски большого мяча.				
30	Броски: большого мяча (1кг)на дальность разными способами	Комбинированный	1	27.04	
31	Метание малого мяча	Комбинированный	1	04.05	
32	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Комбинированный	1	11.05	
	Первая помощь при травмах				
33	Упражнения для сохранения зрения	Комбинированный	1	18.05	
	Научись управлять собой				
34	Физическое самовоспитание	Комбинированный	1	25.05	

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(ФИО руководителя ШМО, подпись)

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ /А.В.Рыхлова/

\_\_\_\_\_  
(дата согласования)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_