

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 116/2-26-195
от 31. 08. 2021

внесены изменения
приказом директора школы
от 11.01.2022г № 116/2-26-30

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АООП для детей с задержкой психического
развития (вариант 7.1)
по физической культуре (специальная медицинская группа «А»)

5-9 классы

Составлена: Макаровой
Е.В., учителем
по физической культуре
1 категории

Саянск

Дополнительная образовательная программа «специальная медицинская группа» составлена на основе примерной адаптированной общеобразовательной программы основного общего образования для детей с ОВЗ. Соответствует ФГОС ООО и учебному плану школы. Данная программа не превышает требования к уровню подготовки обучающихся с ОВЗ.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие

физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура (специальная медицинская группа «А»)» изучается с 5 по 9 класс:

в 5-9 класс — 1 час в неделю, 34 учебных недели, 34 часа в год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физической развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время **совместных занятий** физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение

организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической

подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Знать понятие «здоровье», «гигиена», ЗОЖ (здоровый образ жизни), двигательный режим.
- Правильно выполнять упражнения для определённой группы мышц, знать их механизм воздействия на организм;
- Выполнять упражнения под счёт и в такт с остальным коллективом;
- Уметь самостоятельно составлять комплексы на определённую группу мышц; □ Уметь составлять и проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- Уметь правильно дышать - диафрагмальное дыхание(дыхание животом);
- Иметь навык самостоятельного контроля за своим здоровьем и самочувствием во время занятий физическими упражнениями (измерять пульс).

Главной **целью** дополнительной образовательной программы «специальная медицинская группа» является:

Развитие двигательной активности и сохранения здоровья учащихся, отнесённых к специальной медицинской группе, осуществление индивидуальной ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учётом психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолога - медико-педагогической комиссии).

Задачи:

Гигиенические- знание ЗОЖ, режима и распорядка дня, системы правильного питания;

Воспитательные- формирование здоровой личности, совершенствование волевых и нравственных качеств, развитие чувства коллективизма, повышение дисциплины и воспитание ответственности;

Образовательные - обогащение учащихся знаниями в области физической культуры, овладение программой. **Пояснительная записка.**

Приём в группы СМГ ведётся круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу по медицинским справкам с сопутствующим

диагнозом и указанием специальной медицинской группы. Возраст занимающихся 5-11 класс.

Занятия в специальной медицинской группе проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу(40 мин.),34 часа в год. Объём нагрузки соответствует возрастным особенностям.

Кроме занятий в специальной медицинской группе занимающимся рекомендуется выполнять индивидуальные задания учителя для совершенствования отдельных элементов техники, физического развития и уровня здоровья.

Объём и характер упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития и уровня здоровья.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-7 классы

Номер урока	Темы уроков	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ	1
2-3	Определение частоты пульса за 6 сек..Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальные цели.	2
4-5	ЧСС.КУ- метание малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места.	2

6	Верхняя передача мяча, передача мяча над собой. КУ -прыжок в длину с места.	1
7	Верхняя передача, приём мяча снизу. КУ наклон туловища на гибкость.	1
8	КУ- верхняя передача мяча в сочетании с приёмом снизу.	1
9	ЗОЖ и его составляющие. Развитие силы(упражнения на тренажёрах)	1
10-11	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы(упражнения на тренажерах).	2
12-13	Диафрагмальное дыхание. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на тренажерах	2
14	Передачи, ведение, броски с места	1

15	Броски мяча в движении, ведение с изменением направления	1
16	Настольный теннис: обучение хватки ракетки. Обучение игровой стойке. ОФП на развитие силы.	1
17	Настольный теннис: закрепление хватки и игровой стойки. Набивание мяча. ОФП.	1
18-19	Настольный теннис: Обучение удару по мячу с правой и левой стороны. ОФП.	2
20-21	Настольный теннис: Обучение подаче мяча. ОФП на развитие силы.	2
22-23	Учебная игра настольный теннис по правилам соревнований. ОФП.	2
24-25	Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости	2
26-27	Упражнения с гантелями, диском «здоровье», на тренажерах и на гибкость.	2
27-28	Различные виды передач, ведение, броски с разных точек	2
29	Бросок мяча в движении, ведение с изменением направления движения	1
30	КУ- бросок мяча в движении	1
31	ЧСС. Метание малого мяча на дальность. КУ- прыжок в длину с места.	1
32	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели.	1
33	КУ - метание малых мячей на дальность.	1
34	Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании организма	1

8-9 классы

Номер уроков	Темы уроков	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ	1
2-3	Определение частоты пульса за 1 мин. Повороты и перестроения. Пробегание отрезков 30-50 м с высокого старта. Дыхательные упражнения.	2

4-5	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока, после основной части и в конце после заключительной части. Метание малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места.	2
6	Ходьба с изменением скорости движения. Медленный бег до 2-3 минут. Метание малого мяча «из-за спины через плечо» КУ - прыжок в длину с места.	1
7	Ходьба с изменением направления движения. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Метание малого мяча в цели. КУ - наклон туловища на гибкость.	1
8	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
9	Общезначительная подготовка на тренажерах. Дыхательные упражнения. Изучение способов держания ракетки в настольном теннисе. Обучение игровой стойке и перемещениям. Обучение технике удара.	1
10-11	Общезначительная подготовка на тренажерах. Дыхательные упражнения. Совершенствование хватки ракетки. Закрепление игровой стойки и техники удара мяча.	2
12-13	Диафрагмальное дыхание. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Обучение подаче мяча. Двусторонняя игра в настольный теннис.	2
14	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление и совершенствование техники подачи и удара мяча. Двусторонняя игра в настольный теннис.	1
15	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с большими мячами. Верхняя передача, передача мяча над собой.	1
16	ОРУ с большими мячами. Медленный бег в сочетании с ходьбой, дыхательные упражнения. Верхняя передача, приём мяча снизу.	1
17	ОРУ с большими мячами. Медленный бег в сочетании с ходьбой, дыхательные упражнения. Передачи в стену и в парах.	1

18-19	ОРУ с большими мячами. Диафрагмальное дыхание. Нижняя прямая подача. Передачи в парах через сетку.	2
20-21	ОРУ с малыми мячами. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Дыхательные упражнения. Верхняя передача в сочетании с приёмом снизу.	2
22	ОРУ с малыми мячами. Контрольное упражнение(КУ)- верхняя передача в сочетании с приёмом снизу.	1
23	ОРУ с малыми мячами .Контрольное упражнение(КУ)- нижняя прямая подача.	1
24-25	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении, дыхательные упражнения. Стойка игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча.	2
26-27	ОРУ в движении, дыхательные упражнения. Ведение с изменением скорости и направления движения.	2
27-28	Ходьба с выполнением ОРУ. Различные виды передач, ведение, броски с разных точек. Игры с элементами баскетбола.	2
29	Ходьба с выполнением ОРУ. Бросок мяча в движении, ведение с изменением направления движения. Игры с элементами баскетбола.	1
30	ОРУ в движении, дыхательные упражнения. Контрольное упражнение(КУ) - бросок мяча в движении.	1
31	Выполнение различных поворотов и перестроений. Метание малого мяча на дальность. КУ- прыжок в длину с места.	1
32	Повороты и перестроения в движении. Ходьба в сочетании с бегом. Дыхательные упражнения. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели.	1
33	Ходьба в сочетании с бегом в течении 6 минут. Дыхательные упражнения. КУ - метание малых мячей на дальность.	1
34	Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании организма.	1

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач,

запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Методы организации урока:

Фронтальный — упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) — используют при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный — учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный — учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный — используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта;

овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. В.В.Воронкова, С.А. Казакова.- М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2014.-247с. –(Коррекционная педагогика).
- 2.Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики : учеб. пособие для учреждений / А.Д.Гонеев, Н.И.Лифинцева, Н.В.Ялпаева ;под ред. В.А.Сластёнина. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2011. – 272 с.
3. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012
4. Мозговой В. М. «Уроки физической культуры в начальных классах». Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.— М.: Просвещение, 2009.

5. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012
6. Черник ЕС. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие – М.: Учебная литература 1997 – 320 с., ил.