

Рабочая программа РАССМОТРЕНА на  
заседании кафедры учителей  
информатики, технологии, ОБЖ,  
физической культуры и предметов  
эстетического цикла

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «25» августа 2021 г.  
Заведующая кафедрой  
\_\_\_\_\_/Крыпаева В.Б./

ПРОВЕРЕНА  
«30» августа 2021 г.  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_/Артамонова И.П./

УТВЕРЖДАЮ к использованию в  
образовательном процессе школы  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Плотников Ю.А./  
«30» августа 2021 г.

## **АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

основного общего образования  
для детей с задержкой психического развития  
(обучение на дому)  
для обучающегося 6 класса  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 с углубленным изучением  
отдельных предметов п.г.т. Усть-Кинельский городского округа Кинель Самарской области  
на 2021 - 2022 учебный год

Составитель: Ролдугина С.Н.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Общая характеристика программы

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы основного образования по физической культуре, авторской программы Матвеева А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы, Пособие для учителей общеобразовательных учреждений— Просвещение, 2012, федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе общеобразовательных учреждений с учетом авторского тематического планирования учебного материала, базисного учебного плана.

Данная программа имеет **цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются **задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку и позитивное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- формировать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

### **Характеристика обучающегося**

Уровень развития психических функций обучающегося не соответствует возрасту. Для обучающегося характерно: неустойчивое внимание, сужение объема активного внимания, неравномерный темп деятельности, сниженные работоспособность и уровень познавательной активности, системное недоразвитие речи, частичное расстройство процесса письма, слабая память, и как следствие, недостаточный уровень обучаемости. Обучающийся не может в полном объеме освоить программный материал по предмету. Он испытывает трудности в переключении с письменных видов работ к устным. У него замедленное восприятие и осмысление учебной информации (правил, текстов, содержания задач), на фоне чего может возникнуть либо отказ от деятельности, либо двигательная расторможенность. Общий темп деятельности медленный. Преобладающий тип настроения на уроке – пассивный. Обучающийся затрудняется самостоятельно регулировать свою деятельность, ему требуется постоянная организующая помощь учителя в виде наводящих вопросов,

Содержит информацию о контрольно-измерительных материалах, включая тестовые материалы, тексты контрольных работ, вопросы для промежуточной и итоговой аттестации, критерии оценки проверочных работ.

### **Коррекционно-развивающие задачи предмета**

Данная программа адаптирована для обучающегося, имеющего задержку психического развития. При составлении программы учитывались следующие особенности ученика: неустойчивое внимание, малый объём памяти, затруднения при воспроизведении учебного материала, несформированность мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение), плохо развитые навыки чтения, устной и письменной речи.

Коррекционно-развивающая работа обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания программы и коррекцию недостатков развития обучающихся с ЗПР. Основную коррекционную работу проводят узкие специалисты, т.к. в процессе обучения одним из направлений работы является коррекция высших психических функций обучающихся.

Коррекционно-развивающая задача предмета: развитие познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитание трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, умений планировать свои действия. Обучение носит практическую направленность и тесно связано с другими предметами, жизнью.

Коррекционная работа на уроках подчиняется следующим целям: коррекция зрительного восприятия через подвижные игры; коррекция речи через словарную работу специальных терминов; коррекция памяти через неоднократное повторение; психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты; коррекция индивидуальных пробелов через индивидуальную работу на уроках и домашнее задание; коррекция эмоционально-волевой сферы через смену видов деятельности.

### **Описание места предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Курс предусматривает изучение следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно-методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках.

Рабочая программа курса рассчитана на 8,5 часов в год (0,25 часа в неделю).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания курса**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения.

#### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

#### **Предметные:**

Раздел	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале	<ul style="list-style-type: none"><li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	
Баскетбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга</li> </ul>
Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга</li> </ul>
Волейбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	
--	---	--

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п		Наименование раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1		Знания о физической культуре		3,5
	1.1	История физической культуры	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи Олимпийского движения	1
	1.2	Физическая культура человека	Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки, коррекции фигуры.	0,5
			Режим дня и его основное содержание. Планирование режима дня.	1
			Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Закаливающие процедуры. Основные правила проведения самостоятельных занятий.	0,5
			Оценка эффективности занятий физической культурой.	0,5
2		Физическое совершенствование		4
2.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.	1
2.2		Спортивно-оздоровительная деятельность		3

	2.2.1	Лёгкая атлетика	Знания о лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1
	2.2.2	Гимнастика с основами акробатики	Знания о гимнастике и акробатике. Комплекс упражнений на развитие гибкости и координации движений. Акробатические упражнения. Прикладная подготовка. Организаторская подготовка.	1
	2.2.3	Спортивные игры	Знания о спортивных играх: баскетболе, футболе, волейболе. Техника игровых приемов и действий.	1
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Способы двигательной деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
Итого:				8,5

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы, количество часов	Дата	№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Основные виды деятельности обучающегося с ОВЗ
Знания о физической культуре (3,5 ч)		1-4	История физической культуры	1	Усвоить историю возникновения и формирования физической культуры. Уметь характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры и раскрывать содержание и правила соревнований.
		5-6	Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки, коррекции фигуры.	0,5	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровым человеком. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и тесты на приседания и пробу задержкой дыхания. Проводить закаливающие процедуры.
		7-10	Режим дня и его основное содержание. Планирование режима дня.	1	
		11-12	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Закаливающие процедуры. Основные правила проведения самостоятельных занятий.	0,5	
		13-14	Оценка эффективности занятий физической культурой.	0,5	
Физическое совершенствование (4 ч)		15-16	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.	0,5	Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития. Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.
		17-18	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.	0,5	



	19-22	Лёгкая атлетика	1	Изучить историю легкой атлетики, гимнастики и спортивных игр: баскетбола, футбола, волейбола. Запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Освоить технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, опорных прыжков, изучаемых игровых приемов и действий и уметь её описывать. Устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	23-26	Гимнастика с основами акробатики	1	Применять разученные упражнения для развития физических качеств. Составлять простейшие комбинации упражнений. Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями, техники игровых приемов и действий. Овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол. Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Научиться измерять результаты. Соблюдать правила и технику безопасности.
	27-30	Спортивные игры	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 ч)	31-34	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости. Оценивать свои физические качества по приведенным показателям.

#### 4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебник по автору Матвеева А.П. Физическая культура 6-7 класс (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;

- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
- брусья гимнастические;
- канат для лазания с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи малые;
- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные; • мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.