Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МАОУ СОШ №1  Протокол№9 от «19» 06.2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Методическим советом  МАОУ СОШ №1  Протокол №9 от «19» 06. 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  МАОУ СОШ№1  Сафроновой Е.Н.  Приказ №52/1-O  от «30» 06.2023 г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ООО обучающихся с ЗПР**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**ФГОС ООО**

7 класс

Срок реализации 2023 – 2024 г.

Составитель:

Новосёлова Е.А.

Учитель физической культуры

Кировград, 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа составлена на основе авторской В.И. Лях, А. А. Зданевич адаптированной программы основного общего образования по физической культуре.

Данная программа и преподавание учебного предмета осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования, в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями Адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР МАОУ СОШ № 1 с учебным планом МАОУ СОШ № 1 на 2023 – 2024 учебный год. Программа ориентирована на работу по учебно-методическому пособию: 1. Программа: В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2. Учебник: Физическая культура 5 – 7 класс под ред, В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд, - М. : Просвящение 2016г.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность ученика 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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего­ края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;­  
  формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию;
* формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах.

**Метапредметные результаты:**

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

**Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.**

История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые понятия физической культуры и физическая культура человека.

**Физические упражнения.**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической перекладине. Кувырки назад, вперед. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель. Попадание малого мяча в цель. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; Техника бега на длинные дистанции, контроль дыхания и оптимальные промежутки чередования бега и ходьбы. Длительный бег 12 минут. Бег 1 км (девушки), 1 км (юноши). Бег с препятствиями.

**Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Преодоление бугров и впадин; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением буфов и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.

Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней и верхней подачи мяча. Приемы мяча.

**Прикладная – ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков).**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.

**7 КЛАСС**

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) и направлена на базовый (общеобразовательный) уровень изучения предмета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
|  | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
|  | Спортивные игры (Волейбол) | **4** |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | **7** |
|  | Легкая атлетика | **9** |
|  | Спортивные игры (Баскетбол) | **4** |
|  | Лыжная подготовка | **6** |
|  | Спортивные и подвижные игры | **4** |
|  | Итого | **34** |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Критерии оценки успеваемости по разделам программы:**

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** - получает за ответ, в котором отсутствует логическая

последовательность, имеются пробелы в знание материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не чётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика** | | |
|  | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование челночного бега 3 х 10 м (3-4 повторении). | **1** |
|  | Равномерный бег 1000 метров. ОРУ на закрепление общей выносливости. Техника метания мяча(150г) на дальность. | **1** |
|  | Подтягивания на перек­ладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения сидя, стоя на скамье. | **1** |
|  | Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. | **1** |
| **Спортивные игры (Баскетбол)** | | |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техника ведения, передач и бросков мяча в кольцо. | **1** |
|  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | **1** |
|  | Передача мяча различными способами в движении. | **1** |
|  | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | |
|  | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, перестроения на месте и в движении. | **1** |
|  | Круговая тренировка | **1** |
|  | Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках | **1** |
|  | Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м). Упражнения на скамье для постановки в шпагат (д). | **1** |
|  | Круговая тренировка | **1** |
|  | Лазанье по канату в два, три приема | **1** |
|  | Опорный прыжок | **1** |
| **Лыжная подготовка** | | |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении. | **1** |
|  | Совершенствование техники одновременного, попеременного двухшажного хода | **1** |
|  | Совершенствование техники одновременного безшажного хода | **1** |
|  | Совершенствование преодоления естественных препятствий перешагиванием прямо, боком | **1** |
|  | Преодоление пологих подъемов, отталкиваясь ногами, руками | **1** |
|  | Прохождение дистанции 5 км (м), 3 км (д) | **1** |
| **Спортивные игры (Волейбол)** | | |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Верхняя передача мяча в парах. | **1** |
|  | Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | **1** |
|  | Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки. | **1** |
|  | Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | **1** |
| **Легкая атлетика** | | |
|  | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование челночного бега 3 х 10 м (3-4 повторении). | **1** |
|  | Равномерный бег 1000 метров. ОРУ на закрепление общей выносливости. Техника метания мяча(150г) на дальность. | **1** |
|  | Подтягивания на перек­ладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения сидя, стоя на скамье. | **1** |
|  | Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. | **1** |
|  | Совершенствование техники прыжка в высоту | **1** |
|  | Спортивная игра «Футбол» | **1** |
|  | Спортивная игра «Футбол» | **1** |
|  | Спортивные игры, подведение итогов учебного года. | **1** |
|  | Спортивные игры, подведение итогов учебного года. | **1** |