

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное образование город Алейск Алтайского края
МБОУ СОШ № 5 г. Алейска

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 И.Г. Тимченко

Протокол Педсовета №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№5

 Н.В. Рогашова

Приказ № 133
от «30» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа по физической культуре для
обучающихся с задержкой психического развития**

5 класс

АЛЕЙСК 2023

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям – физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему не стабильны.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. 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 на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	resh.edu.ru
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	8	0	8	resh.edu.ru

	виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	8	resh.edu.ru
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности.</i>	1	0	0	1 неделя	resh.edu.ru
2	<i>Режим дня .Наблюдение за физическим</i>	1	0	0	1 неделя	resh.edu.ru

	<i>развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий.</i>					
3	<i>Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре. Упражнения утренней зарядки</i>	1	0	0	2 неделя	resh.edu.ru
4	<i>Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности</i>	1	0	0	2 неделя	resh.edu.ru
5	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	1	0	0	3 неделя	resh.edu.ru
6	<i>Упражнения на развитие координации Упражнения на формирование телосложения</i>	1	0	0	3 неделя	resh.edu.ru
7	Модуль лёгкая атлетика. <i>1.1 Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции</i>	1	0	1	4 неделя	resh.edu.ru
8	<i>1.2 Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции</i>	1	0	1	4 неделя	resh.edu.ru
9	<i>1.3 Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции</i>	1	0	1	5 неделя	resh.edu.ru
10	<i>1.4 Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции</i>	1	0	1	5 неделя	resh.edu.ru
11	<i>1.5 Развитие силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом</i>	1	0	1	6 неделя	resh.edu.ru

	«согнув ноги»					
12	1.6 Развитие силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	6 неделя	resh.edu.ru
13	1.7 Развитие координации движений. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	7 неделя	resh.edu.ru
14	1.8 Развитие координации движений. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	7 неделя	resh.edu.ru
15	1. Модуль «Гимнастика» 1.1 Развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	8 неделя	resh.edu.ru
16	2.2 Развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	8 неделя	resh.edu.ru
17	2.3 Развитие гибкости. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	9 неделя	resh.edu.ru
18	2.4 Развитие гибкости. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	9 неделя	resh.edu.ru
19	2.5 Развитие гибкости. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	10 неделя	resh.edu.ru
20	2.6 Развитие гибкости. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	10 неделя	resh.edu.ru
21	2.7 Развитие силовых способностей.	1	0	1	11 неделя	resh.edu.ru

	Опорные прыжки					
22	2.8 Развитие силовых способностей. Опорные прыжки	1	0	1	11 неделя	resh.edu.ru
23	2.9 Развитие координации движений. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	12 неделя	resh.edu.ru
24	2.10 Развитие координации движений. Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	12 неделя	resh.edu.ru
25	2.11 Развитие координации движений. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	13 неделя	resh.edu.ru
26	2.12 Развитие координации движений. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	13 неделя	resh.edu.ru
27	2. Модуль «Зимние виды спорта». 3.1 Развитие выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	14 неделя	resh.edu.ru
28	3.2 Развитие выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	14 неделя	resh.edu.ru
29	3.3 Развитие выносливости.	1	0	1	15 неделя	resh.edu.ru

	Повороты на лыжах способом переступания					
30	3.4 Развитие выносливости. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	15 неделя	resh.edu.ru
31	3.5 Развитие выносливости. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	16 неделя	resh.edu.ru
32	3.6 Развитие координации движений. Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	16 неделя	resh.edu.ru
33	3.7 Развитие координации движений. Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	17 неделя	resh.edu.ru
34	3.8 Развитие координации движений. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	17 неделя	resh.edu.ru
35	3. Модуль «Спортивные игры» Баскетбол 4.1 Развитие координации движений. Техника ловли мяча	1	0	1	18 неделя	resh.edu.ru
36	4.2 Развитие координации движений. Техника ловли мяча	1	0	1	18 неделя	resh.edu.ru
37	4.3 Развитие координации движений.	1	0	1	19 неделя	resh.edu.ru

	Техника передачи мяча					
38	4.4 Развитие координации движений. Техника передачи мяча	1	0	1	19 неделя	
39	4.5 Развитие координации движений. Техника передачи мяча	1	0	1	20 неделя	resh.edu.ru
40	4.6 Развитие координации движений. Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	20 неделя	resh.edu.ru
41	4.7 Развитие координации движений. Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	21 неделя	resh.edu.ru
42	4.8 Развитие координации движений. Ведение мяча в движении	1	0	1	21 неделя	resh.edu.ru
43	4.9 Развитие координации движений. Ведение мяча в движении	1	0	1	22 неделя	resh.edu.ru
44	4.10 Развитие силовых способностей. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	22 неделя	resh.edu.ru
45	4. Модуль «Спортивные игры» Волейбол 5.1 Развитие координации движений. Технические действия с мячом	1	0	1	23 неделя	resh.edu.ru

46	5.2 Развитие координации движений. Технические действия с мячом	1	0	1	23 неделя	resh.edu.ru
47	5.3 Развитие силовых способностей. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	24 неделя	resh.edu.ru
48	5.4 Развитие силовых способностей. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	24 неделя	resh.edu.ru
49	5.5 Развитие силовых способностей. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	25 неделя	resh.edu.ru
50	5.6 Развитие координации движений. Приём и передача мяча снизу	1	0	1	25 неделя	resh.edu.ru
51	5.7 Развитие координации движений. Приём и передача мяча снизу	1	0	1	26 неделя	resh.edu.ru
52	5.8 Развитие силовых способностей. Приём и передача мяча сверху	1	0	1	26 неделя	resh.edu.ru
53	5.9 Развитие силовых способностей. Приём и передача мяча сверху	1	0	1	27 неделя	resh.edu.ru
54	5.10 Развитие силовых способностей. Приём и передача мяча сверху	1	0	1	27 неделя	resh.edu.ru
55	5. Модуль «Спортивные игры».	1	0	1	28неделя	resh.edu.ru

	Футбол 6.1 Развитие координации движений. Технические действия с мячом					
56	6.2 Развитие координации движений. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	28 неделя	resh.edu.ru
57	6.3 Развитие координации движений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	29 неделя	resh.edu.ru
58	6.4 Развитие координации движений. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	29 неделя	resh.edu.ru
59	6.5 Развитие координации движений. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	30 неделя	resh.edu.ru
60	6.6 Развитие координации движений. Ведение футбольного мяча «змейкой». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	30 неделя	resh.edu.ru
61	История ВФС ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая	1	0	1	31 неделя	resh.edu.ru

	помощь при травмах					
62	<i>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</i> Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	31 неделя	resh.edu.ru
63	<i>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</i> Бег на 1000м	1	0	1	32 неделя	resh.edu.ru
64	<i>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</i> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	32 неделя	resh.edu.ru
65	<i>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</i> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	33 неделя	resh.edu.ru
66	<i>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</i> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1	33 неделя	resh.edu.ru
67	<i>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</i> Поднимание туловища из положения	1	0	1	34 неделя	resh.edu.ru

	лежа на спине. Челночный бег 3*10м.Подвижные игры					
68	<i>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры</i>	1	0	1	34 неделя	resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	62		