

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Тимашево м.р. Кинель-Черкасский Самарской области

Утверждено:

Приказ № 21500 от 31 августа 2023г.



**Адаптированная образовательная программа
по физической культуре
(обучение на дому, вариант 8.3)
2023-2024 учебный год**

Класс: 5

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

Козлова И.Е.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ППк»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28 авг. 2023г.

Председатель ППк: Егоренкова Н.Н.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель: Егоренкова Н.Н.

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ, Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью, авторской программы курса «Физическая культура» Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»); Индивидуального учебного плана образования обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и РАС, ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Тимашево

Программа рассчитана на 17 часов в 5 классе из расчета 0,5 часа в неделю.

Все обучающиеся с интеллектуальными нарушениями испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройками психологического развития.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на:

- укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития;
- формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями;
- овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

В программе содержание учебного предмета задано в конструкции двигательной деятельности и включает следующие учебные разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

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

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с ОВЗ является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- “Корригирующие упражнения”- *пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование футболов;*
- “Коррекционные игры” - *музыкально – двигательные, дидактические; познавательные, коммуникативные; игры с речевым сопровождением;*
- “Нестандартные приемы”- *хромотерапия, музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия.*

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Раздел Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Вид контроля
			план	факт	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1			Текущий
2.	Первая помощь при травмах.	1			Текущий

3.	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1			Текущий
4.	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1			Текущий
5.	Упражнения с обручами.	1			Текущий
6.	Упражнения с гимнастическими палками.	1			Текущий
7.	Упражнения с флажками.	1			Текущий
8.	Комплекс упражнений для подвижности голеностопа	1			Текущий
9.	Катание мяча	1			Текущий
10.	Ловля мяча	1			Текущий
11.	Игры с мячом	1			Текущий
12.	Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины:	1			Текущий
13.	Упражнения на координацию движений рук	1			Текущий
14.	Упражнения с большими и маленькими мячами.	1			Текущий
15.	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1			Текущий
16.	Упражнения для укрепления мышц живота	1			Текущий
17.	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1			Текущий