

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



**Адаптированная образовательная программа
по физической культуре (ЛФК)
0,25 часа в неделю (всего 9 часов)
(обучение на дому, вариант 7.1)
2023-2024 учебный год**

Класс: 8

«ПРОВЕРЕНО»

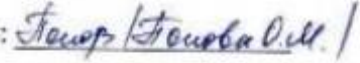
Заместитель директора по УВР:

 Козлова И.Е.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ППк»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28 авг. 2023 г.

Председатель ППк: 

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель:

Субботская Е.А.

Тимашево 2023

Адаптированная рабочая программа по физической культуре (ЛФК) для детей с ОВЗ для обучающихся 8 класса вариант 7. 1 составлена на основе нормативных актов и учебно - методических документов:

1. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в редакции от 29.12. 2014, с изменениями);
2. Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепции Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
5. Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 225 от 31.08.2023 г.;
6. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2023-2024 учебный год. Примерной программой по физической культуре В.И Ляха. – Москва: «Просвещение», 2019г.
7. Учебник «Физическая культура 8-9 классы». Под редакцией В.И.Лях.- 4е изд.-:Просвещение, 2019.-256с. Учебник для общеобразовательных, организаций. Москва, «Просвещение», 2016г.
8. Учебного плана школы на 2023-2024 учебный год;

Рабочая программа рассчитана на 9 часов (0,25 часа в неделю, 34 недели).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития). Особенности обучающихся с задержкой психического развития являются:

- отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при относительно сохранной познавательной деятельности; - преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная внушаемость.
- склонен выполнять лишь то, что непосредственно связано с его интересами;
- из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень сформированности мыслительных операций, памяти, речи, малый запас сведений и представлений об окружающей действительности;

- отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года;
- задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями;
- эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью;
- недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности;
- слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях пространства осуществляется обычно на уровне практических действий;
- часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации;
- особенности внимания детей с задержкой психического развития проявляются в его неустойчивости; повышенной отвлекаемости; трудностях переключения;
- наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой детьми деятельности и увеличивает количество ошибок;
- недостаточность развития памяти проявляется в снижении продуктивности запоминания и его неустойчивости;
- большей сохранности произвольной памяти по сравнению с произвольной; недостаточном объеме и точности, низкой скорости запоминания;
- преобладании механического запоминания над словесно-логическим; выраженном преобладании наглядной памяти над словесной;
- низком уровне самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, а также неумении самостоятельно организовывать свою работу по запоминанию;
- недостаточной познавательной активности и целенаправленности при запоминании и воспроизведении;
- слабом умении использовать рациональные приемы запоминания; низком уровне опосредствованного запоминания;
- колебания уровня работоспособности и активности, смена настроений.

Данная программа сформирована с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель физического воспитания - 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

При выборе **содержания и методов проведения урока** в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывались половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Актуальность изучения предмета «Физическая культура» заключается формировании двигательной активности ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Спецификой предмета 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.

Программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича выбрана для преподавания в 8-9 классах для обучающихся с ОВЗ, т.к. программный материал авторы поделили на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (волейбол, баскетбол). Программный материал усложняется по разделам ежегодно за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения сведений можно выделить время в процессе урока, так и отдельно один час в четверти. Названные выше методологические и методические подходы к построению курса физической культуры позволяют представить его как целостное развивающееся, необходимое и полезное для обучающихся с ОВЗ умение. Они создают нужные условия для развития их личности, для укрепления их физического и психологического здоровья. Основные виды деятельности обучающихся: фронтальное занятие; самостоятельная работа; работа с текстом учебника (теория); подготовка доклада или презентация; индивидуальное выполнение задания; зачетный урок; работа со спортивным инвентарем; работа в парах, группах. Форма организации образовательного процесса: классно-урочная система, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т. д. Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ: Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ практически не отличается от программы массовой школы. Эти отличия заключаются в: том, что проверку умений обучающиеся с подготовительной группой здоровья проходят без учета нормативов;

- оказании индивидуальной помощи обучающимся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- отборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;
- в использовании большого количества индивидуального спортивного инвентаря.

Таким образом, полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и задачи, а также содержание, программа составлена в расчете на обучение детей с ЗПР.

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 8 класса.

Логические связи предмета «Физическая культура» с другими предметами учебного плана.

Основные межпредметные связи осуществляются с предметами ОБЖ (оказание первой медицинской помощи, профилактика травматизма, личная гигиена, туристическая подготовка, строевая и прикладная подготовка.). С анатомией и физиологией, с историей выдающиеся события истории – олимпийские игры древности и современные олимпийские игры, олимпийское движение, исторические вехи отечественного спорта, история выдающихся спортсменов и спортивных деятелей, история физической культуры своего округа, история и возрождение ГТО), математикой (геометрия) и физикой (при изучении двигательных действий и обучении техники выполнения упражнений) с информатикой (компьютерная графика, презентации, уроки с использованием икт).

В процессе изучения предмета организуется проектная и учебно-исследовательская деятельность в виде реферата, презентаций или доклада, составление тестовых заданий, кроссвордов.

В области духовно- нравственного развития:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем и умений, физических способностей, состояния здоровья;

Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Достижение общих целей при совместной деятельности. восприятия спортивного мероприятия как культурно- массового зрелищного мероприятия.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

В период приостановления учебного процесса (карантин, активированные дни) получение образовательной услуги обучающимися обеспечивается иными (отличными от урочной) формами организации образовательной деятельности: дистанционное обучение, групповое и индивидуальное консультирование, on-line уроки, самостоятельная работа по индивидуальному образовательному маршруту.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

Критерии оценивания:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

1. Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
2. Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
3. Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

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

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

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

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

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

4. 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.

Итоговая оценка.

1. Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

2. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

3. Знания

4. Двигательные умения и навыки

5. Сдвиги в развитии физических способностей

6. Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебным планом школы предусмотрено изучение физической культуры в 8 классе в количестве 0,25 часа в неделю, 9 часов в год.

Рабочая программа для 8 класса рассчитана на 105 часов.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов 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.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	
1	Техника безопасности на занятиях. Содержание и значение утренней гимнастики. Название спортивного инвентаря.	1	07.09
2	Основы лечебного действия физических упражнений. Общеразвивающие упражнения <i>без</i> предметов на месте и в движении.	1	05.10
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	09.11
4	Нарушение осанки. Профилактика. Комплексы упражнений.	1	07.12
5	Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений.	1	
6	Основа дыхательной системы. Комплекс упражнений.	1	
7	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	
8	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	1	
9	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития функции координации.	1	
	<i>Итого</i>	9	