

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Красноярский край

КГБОУ «Ачинская школа № 3»

РАССМОТРЕНО
На заседании МС

Каташина Н.Ю.
Протокол № 1
от 30.08.2022 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

Чернецкая С.А.
Протокол № 1
от 30.08.2022 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Шадрин И.Л.
Приказ № 318/4
от 30.08.2022 г

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для слабовидящих обучающихся 5 класса (ВАРИАНТ 4.2) На 2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционно-развивающей направленности для слабовидящих обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов общего образования, примерной основной образовательной программы основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов в соответствии с ФГОС (авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.Просвещение 2020 г.)

Программа разработана в соответствии с **нормативными документами:**

Законы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в РФ" (редакция закона от 02.07.2021г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021г. №115;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1)
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 20.05.2020г. №254 (с изменениями приказ Минпросвещения РФ №766 от 23.12.2020г.);

Программы:

Постановления:

- Постановление Главного государственного врача РФ от 30.06.2020г. №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (зарегистрирован 29.01.2021 № 62296);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой

коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16".

Приказы:

- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 11 декабря 2020 г.);

- приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Цель обучения - 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.

Задачи:

- 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.

Проведение уроков физической культуры для слабовидящих обучающихся.

Программа по физической культуре остаётся неизменной, за исключением изучения тех видов физических упражнений и контрольных тестов, которые не рекомендуется проводить по медицинским показателям.

Таковыми являются следующие виды упражнений и КТ:

1. В разделе лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции с учётом времени, длительные прыжки через скакалку, скоростной бег свыше 60 м, прыжки в высоту(практика), прыжки в длину с разбега(практика)

2.В разделе гимнастика: кувырки на матах, физические упражнения с отягощением, выполнение упражнения «Мостик», «перекаты», спрыгивание с высоты, опорные прыжки через козла(практика).

3.В разделе «Подвижные игры», спортивные игры рекомендуется соблюдать максимально ТБ при использовании мячей. Регламентировать и контролировать время проведения игр с целью контроля физической нагрузки во время игр.

Рабочая программа рассчитана на 17 часов на один год обучения (по 0,5 ч в неделю).

В случае ухудшения эпидемиологической ситуации предусматривается возможность применения электронных образовательных технологий и дистанционного обучения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- 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, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - 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;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
 - Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- 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 самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.

Содержание учебного предмета

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности, по состоянию здоровья (теория).

Лёгкая атлетика (6 ч.)

Бег 30 м. Бег 60 м. Челночный бег (3x10м). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 1000 м..

Гимнастика (3 ч)

Спортивные упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Смешанные висы. Подтягивание в висе. Подтягивание в висе лёжа. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках.

Спортивные игры. Баскетбол (4 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.

Контроль: Техника стойки и передвижение игрока. Техника ведения мяча на месте. Техника ведения мяча с изменением направления. Техника броска двумя руками снизу в движении. Техника броска одной рукой, от плеча с места. Техника броска одной рукой от плеча в движении.

Спортивные игры. Волейбол (4 ч)

Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой. Техника владения мячом и развитие координационных способностей

Контроль: Техника стойки игрока и перемещения в стойке. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней прямой подачи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	4
2	Спортивные игры (баскетбол)	4
3	Спортивные игры (волейбол)	4
5	Гимнастика	3
6	Легкая атлетика	2
	Итого	17

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 5 классе на 2022-2023 учебный год.

Условные обозначения урока по физической культуре:

ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей; ТБ – техника безопасности; ОТ – охрана труда; ПМП – первая медицинская помощь; ФК – физическая культура; СУ – специальные упражнения; СБУ – специальные беговые упражнения.

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	факт
Лёгкая атлетика			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. СБУ. Роль и значение занятий физической культурой. Бег на 30 метров. Развитие ОФК.	7.09	7.09
2.	Бег на 60 метров в среднем темпе и с максимальной скоростью. Развитие ОФК.	14.09	14.09
3.	Бег на 1000 метров в среднем темпе. Метание мяча 150 г. на дальность.	21.09	21.09
4.	Челночный бег 3х10 м. на результат.	28.09	28.09
Спортивные игры (баскетбол)			
5.	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	12.10	12.10
6.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	19.10	19.10
7.	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	26.10	26.10
8.	Оценка техники ведения мяча бегом.	09.11	09.11
Спортивные игры (волейбол)			
9.	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	16.11	16.11
10.	Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками.	23.11	23.11
11.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой.	30.11	30.11
12.	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	07.12	07.12
Гимнастика			
13.	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	14.12	14.12

14.	Висы. Строевые упражнения, СБУ. Прыжок на скакалке за 1 мин.	21.12	21.12
15.	Строевая подготовка. Акробатические соединения.	11.01	11.01
Лёгкая атлетика			
16.	Инструктаж по ТБ, оказание ПМП. СБУ, подводящие упражнения.	18.01	18.01
17.	Бег на 30 метров на результат. Низкий старт, бег с ускорением до 60 метров.	25.01	25.01