

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 2**

**Приложение к АООП ООО
для обучающихся с ЗПР 2018-2023 г. г.**

**Адаптированная рабочая программа
для учащихся с ЗПР
по физической культуре
5 класс**

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР по физической культуре в 5 классе разработана на основании АООП ООО для обучающихся с ЗПР; на основании авторской программы по «Физическая культура» под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее целей;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты:

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных занятий, отбор способов их исправления;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

Предметные результаты:

- изложение фактов истории развития физической культуры;
 - представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);
 - представление о закаливании организма (обливании и душа);
 - бережно обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, формирование основных физических качеств.

Содержание программы

Адаптированная рабочая программа по физической культуре в 5 классе рассчитана на 105 часов (2+1 =3 часа в неделю). В соответствии с учебным планом внутри предмета реализуются модуль «Регби» - 35 часа (1 час в неделю) и межпредметный модуль «Метапредметный день» - 4 часа.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на усвоение обязательного минимума физкультурного образования, позволяет работать без перегрузок, создавать условия для физического развития обучающихся с ОВЗ, совершенствовать возможности и способности каждого ученика разного уровня обучения и интереса к физической культуре.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

С 5 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

В базовую часть входят:

Основы знаний о физической культуре.

Социально-психологические основы.

- Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.
- Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.
- Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Естественные основы знаний.

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.

Гимнастика Строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты, упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

Легкая атлетика.

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

Спортивные игры.

Изучение элементов игр выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

Вариативная часть включает в себя:

Спортивные игры

Изучение элементов игры в баскетбол и волейбол, выполнение упражнений на развитие координационных способностей, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

Межпредметный модуль «Метапредметный день» (4 ч): «Знание», «Знак», «Проблема», «Задача» Модуль «Регби» - 35 часов

Основы знаний по физической культуре и спорту

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

Охрана труда и техника безопасности при проведении урока регби

Знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и само страховки.

Техническая подготовка

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными

двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

№ п/п	Тема	Количество часов
<i>Базовая часть</i>		
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Легкая атлетика	13
3.	Кроссовая подготовка	14
4.	Гимнастика	11
5.	Спортивные игры (волейбол)	11
<i>Вариативная часть</i>		
1.	Спортивные игры (баскетбол)	17
2.	Межпредметный модуль	4
3.	Модуль «Регби»	35
Всего часов:		105

Коррекционная работа с обучающимися ОВЗ осуществляется с применением различных форм и методов работы.

Тематическое планирование (физическая культура на 2 часа в неделю) с указанием количества часов

№ п/п	Раздел, глава. Тема урока	Кол-во часов	Коррекционная работа
Лёгкая атлетика.		6	
1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м. Инструктаж по ТБ	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
2	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
3	Бег на результат 60 м, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное

			упражнение
4	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
5	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Кроссовая подготовка.		8	
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
8	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
9	Равномерный бег 12 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
10	Равномерный бег. Чередование бег с ходьбой.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
11	Равномерный бег. ОРУ. Преодоление препятствий.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
12	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
13	Равномерный бег 9 мин. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
14	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Гимнастика		3	
15	Перестроение из колонны по одному. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по ТБ	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
16	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
17	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. ОРУ без предметов. Развитие силовых способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Межпредметный модуль		1	

18	Метапредметный день: «Знание»	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Гимнастика		8	
19	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Развитие силовых способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
20	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие силовых способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
21	Строевые упражнения. Построение в колоннах, шеренгах. Строевой шаг в движении классом.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
22	Строевые упражнения. Прохождение походных, строевым, торжественным маршем.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
23	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
24	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
25	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
26	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Спортивные игры (волейбол)		5	
27	Стойки и передвижения игрока. Техника безопасности.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
28	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Игра по упрощенным правилам.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
29	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
30	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
31	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Межпредметный модуль		1	
32	Метапредметный день: «Знак»	1	Детализированный

			ый инструктаж Расчлененное упражнение
Спортивные игры (волейбол)		6	
33	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
34	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
35	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
36	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
37	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
38	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Позиционное нападение (6–0).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Спортивные игры (баскетбол)		13	
39	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Правила игры в баскетбол.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
40	Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
41	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
42	Ведение мяча в высокой стойке в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
43	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
44	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
45	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
46	Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное

			упражнение
47	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
48	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
49	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
50	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с низкой и средней высотой отскока. Игра (2Ч2, 3Ч3).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
51	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Межпредметный модуль		1	
52	Межпредметный день «Проблема»	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Спортивные игры (баскетбол)		4	
53	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
54	Ведение мяча правой (левой) рукой. Позиционное нападение (5: 0).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
55	Перехват мяча. Позиционное нападение (5: 0).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
56	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение (5: 0).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Кроссовая подготовка		6	
57	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Терминология кроссового бега	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
58	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Развитие выносливости	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
59	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
60	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Развитие выносливости	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение

61	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
62	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Лёгкая атлетика		7	
63	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15–30 м). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
64	Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
65	Финиширование. Линейная эстафета. Старты из различных положений.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
66	Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
67	Бег (60 м) на результат. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
68	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
69	Прыжок в высоту. Переход через планку. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
Межпредметный модуль		1	
70	Метапредметный день «Задача»	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение

Тематическое планирование (модуль «Регби» на 1 час в неделю) с указанием количества часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Коррекционная работа
1.	Правила техники безопасности во время занятий регби. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
2.	История развития регби.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
3.	Сведения о влиянии физических нагрузок на человека. Основы техники и тактики Регби	1	Детализированный инструктаж Расчлененное

			упражнение
4.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
5.	Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
6.	Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
7.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с элементами регби	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
8.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
9.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами регби	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
10.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
11.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
12.	Повороты направо, налево. ОРУ без предметов. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
13.	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
14.	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами регби	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
15.	Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами регби	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
16.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами регби	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
17.	Стойка и передвижения игрока. Перемещение с мячом по площадке. Игра в тег-регби. Развитие координационных качеств. Терминология.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
18.	Перемещение без мяча по площадке. Игра в тег-регби. Развитие координационных качеств. Терминология.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное

			упражнение
19.	Остановка прыжком. Игра в тег-регби. Развитие координационных качеств. Терминология.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
20.	Ловля мяча двумя руками на месте в парах. Игра в тег-регби. Развитие координационных качеств. Терминология	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
21.	Ловля мяча на месте группами. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
22.	Специальные беговые упражнения. Занятия общей физической подготовки (перекладина, брусья, канат).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
23.	Ловля мяча двумя руками на месте в парах. Комплексные силовые упражнения. Эстафеты.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
24.	Ловля мяча в движении. Занятия общей физической подготовки (перекладина, брусья, канат). Развитие выносливости.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
25.	Стойка и передвижения игрока. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
26.	Стойка и передвижения игрока. Игра в тег-регби.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
27.	Передача на месте и в движении. Игра в тег-регби.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
28.	Остановка прыжком. Развитие координационных качеств.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
29.	Ловля мяча двумя руками на месте в парах с шагом и в беге. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
30.	Стойка и передвижения игрока. КСУ. Игра в тег-регби.	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
31.	Передвижения, перемещения игроков в защите. Занятия общей физической подготовки (перекладина, брусья, канат).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
32.	Передвижения, перемещения игроков в нападении. Занятия общей физической подготовки (перекладина, брусья, канат).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
33.	Передвижения, перемещения игроков в защите. Занятия общей физической подготовки (перекладина, брусья, канат).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное

			упражнение
34.	Кросс. КСУ. Занятия общей физической подготовки (перекладина, брусья, канат).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение
35.	Челночный бег, ускорения. КСУ. Занятия общей физической подготовки (перекладина, брусья, канат).	1	Детализированный инструктаж Расчлененное упражнение