

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Нивенское»**

| | |
|--|---|
| Принято на педагогическом совете Протокол №1 От _____ .2023 г. | Утверждаю Директор _____ Г.Г.Граховская _____ 2023 г. |
|--|---|

**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре**

6б классе на 2023- 2024 учебный год.

(34 часа)

**СОСТАВИЛА УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Соколова Галина Юрьевна**

Пояснительная записка

Назначение программы

Программа рассчитана на 34 (1ч в неделю).

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по адаптированной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования обучающихся с НОДА.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.); Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Предметом обучения адаптированной физической культуре обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с НОДА с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

Общие цели и задачи изучения предмета «Адаптированная физическая культура» представлены в Пояснительной записке к комплекту.

Задачи изучения предмета «Адаптированная физическая культура», представленные в Пояснительной записке к комплекту на уровне начального общего образования, дополняются следующими задачами:

- формирование общих представлений об адаптированной физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности (на уровне начального общего образования);
- формирование интереса к самостоятельным занятиям адаптированной физической культурой, подобранными учителем и медицинскими специалистами физическими упражнениями, доступным с точки зрения двигательных ограничений подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Принципы и подходы к реализации программы по предмету «Адаптированная физическая культура» представлены в разделе «Общие положения».

2.2. Место учебного предмета «Адаптированная физическая культура» в учебном плане

На уровне общего образования учебная дисциплина «Адаптированная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптированная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 34 часа.

Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом с учетом медицинских рекомендаций в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение

обучающимися с НОДА личностных, метапредметных (для вариантов АООП 6.1 и 6.2) и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

варианты АООП 6.1 и 6.2: Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;
- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;
- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;
- понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;
- формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль Базовые понятия физической культуры
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Оценка эффективности занятий физической культурой
- Модуль «Подвижные игры»;

Содержания учебного предмета

Модуль «Знания о физической культуре»

История физической культуры

- олимпийское движение
- Олимпийские игры современности

Базовые понятия физической культуры

- физическая подготовка человека;
- физические качества человека;
- закаливающие процедуры

Физическая культура человека

- правила проведения самостоятельных занятий спортом
- закаливающие процедуры

«Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

- составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития и их выполнение

Оценка эффективности занятий физической культурой

–дневник самонаблюдения

-правила ведения дневника самонаблюдения

Тематическое планирование.

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | История физической культуры. | 3 |
| 2 | Базовые понятия физической культуры. | 2 |
| 3 | Физическая культура человека. | 3 |
| 4 | «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» | 12 |
| 5 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 14 |
| | ИТОГО: | 34 |

Календарное планирование по физической культуре для обучающегося 6б класса, обучающихся индивидуально на дому

| № п/п | Продолжительность занятия | Тема занятия | Дата проведения | Фактическая дата |
|-------|---------------------------|--|-----------------|------------------|
| 1. | 0,5 часа | Теория. История Олимпийских игр. | | |
| 2. | 0,5 часа | Теория. История Олимпийских игр. | | |
| 3. | 0,5 часа | Теория. Основные направления развития физической культуры в обществе | | |
| 4. | 0,5 часа | Теория. Цели и формы организации физической культуры | | |
| 5. | 0,5 часа | Теория. Здоровый образ жизни человека | | |
| 6. | 0,5 часа | Теория. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья | | |
| 7. | 0,5 часа | Теория. Составляющие здоровья человека | | |
| 8. | 0,5 часа | Теория. Закаливающие процедуры | | |
| 9. | 0,5 часа | Теория. Правильная осанка человека | | |
| 10. | 0,5 часа | Теория. Нарушение осанки | | |
| 11. | 0,5 часа | Теория. Профилактика нарушения осанки человека | | |
| 12. | 0,5 часа | Теория. Адаптивная физическая культура как система физических упражнений по коррекции осанки и фигуры | | |
| 13. | 0,5 часа | Теория. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития | | |

| | | | | |
|-----|----------|--|--|--|
| 14. | 0,5 часа | Теория. Составление индивидуального комплекса упражнений для формирования правильной осанки | | |
| 15. | 0,5 часа | Теория. Утомление. Стадии утомления. | | |
| 16. | 0,5 часа | Теория. Адаптивная физическая культура как система физических упражнений по профилактике утомления. | | |
| 17. | 0,5 часа | Теория. Восстановительные процедуры | | |
| 18. | 0,5 часа | Теория. Простейшие приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела | | |
| 19. | 0,5 часа | Теория. Дыхательная гимнастика во время и после занятий. | | |
| 20. | 0,5 часа | Теория. Дыхательная гимнастика во время и после занятий. | | |
| 21. | 0,5 часа | Теория. Комплексы дыхательной гимнастики | | |
| 22. | 0,5 часа | Теория. Комплексы дыхательной гимнастики | | |
| 23. | 0,5 часа | Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики | | |
| 24. | 0,5 часа | Теория. Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата | | |
| 25. | 0,5 часа | Теория. Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях органов дыхания | | |
| 26. | 0,5 часа | Теория. Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях кровообращения | | |
| 27. | 0,5 часа | Теория. Комплекс адаптивной гимнастики при нарушениях зрения | | |
| 28. | 0,5 часа | Теория. Составление индивидуальных комплексов упражнений в зависимости от особенностей физического развития. | | |
| 29. | 0,5 часа | Теория. Спортивная подготовка как система занятий для повышения спортивного результата. | | |
| 30. | 0,5 часа | Теория. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию | | |
| 31. | 0,5 часа | Теория. Структура и содержание тренировочных занятий по спортивному совершенствованию | | |
| 32. | 0,5 часа | Теория. Дневник самонаблюдения | | |
| 33. | 0,5 часа | Теория. Правила ведения дневника самонаблюдения | | |
| 34. | 0,5 часа | Теория. Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики - зачёт | | |

Список учебно-методического комплекса, обеспечивающего реализацию образовательной программы:

| № п/п | Автор | Название | Издательство |
|--------------|---|---|--|
| 1. | В.В. Воронкова | Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида «Физическая культура» для 5-9 классов; | Москва: Гуманитарно - издательский центр ВЛАДОС, 2011 год. |
| 2. | В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. | Физкультурнооздоровительная работа в школе: методическое пособие; | Москва: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 184с. – (Портфель учителя). |
| 3. | В.И. Лях | «Физическая культура 5-7 класс» - методическое пособие; | Москва, Просвещение, 2015 год. |
| 4. | Б. Х. Ланда | Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб. пособие / Б.Х.Ланда. – 3е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208с. : ил. | М.: Советский спорт, 2006. – 208с. : ил. |
| 5. | А.М, Щербакова (автор курса А.С. Девятков) | Учебные программы и методические материалы сборника «Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида». | Книга вторая Москва: Издательство «НЦНАС», 2002 год. |