

**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:**

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