Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Шороховская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

Рассмотрено на заседании КМО протокол № 1 от 30 августа 2021г.	Согласовано Зам по УВР ____Власова С.А. 30 августа 2021 г.	Утверждено приказом директора школы № 208 от 31 августа 2021 г.

Адаптированная рабочая программа
по предмету адаптивная физическая культура
для обучающегося 6б класса
по адаптированной общеобразовательной программе
основного общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2)
2021-2022 учебный год

Составитель: Власов А.А.,
учитель физической культуры

с.Шорохово
2021г

1.Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету физическая культура для обучающегося 6 б класса по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.), создана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования.

Цель: формирование у учащихся основной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредствомосвоения двигательной деятельности.

Задачи:

•Укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

•освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,

•развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

•формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового ибезопасного образа жизни;

•приобщение к самостоятельным занятиям (дома), спортивным играм;

•воспитание морально-волевых качеств;

•воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

•обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности

Коррекционные задачи: физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

•исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

•формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физическойкультуры;

•овладение подростком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций,возможностях компенсации;

•формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку

Адаптированная рабочая программа по предмету физическая культура для обучающегося 6 б класса по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.), создана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Особенностью преподавания предмета «Адаптированная физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа

по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.
Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) используется применение на уроках. Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психологопедагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане.

Количество часов по учебному плану на 2021-2022 учебный год – 2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недель).

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

– Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
– Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
– Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социальнонравственного здоровья.
– Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
– Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
–Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
– Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
– Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

– Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
– Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
– Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
– Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, предметные и метапредметные результаты изучения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-го класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

предметные результаты:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию изчетырѐх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов;
- **<u>в сфере метапредметных результатов:</u>**
- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и

спортом;

- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

<u>в сфере личностных результатов</u>

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

<u>Получат возможность научиться</u>:

<u>в сфере предметных результатов</u>

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

<u>в сфере метапредметных результатов</u>

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов.

<u>в сфере личностных результатов</u>

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

6.Содержание учебного предмета, коррекционного курса

<u>Знания о физической культуре.</u>

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и еѐ связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека**.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приѐмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Наименование разделов, тем	Основные виды деятельности	Кол часов
	Легкая атлетика		
1.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Подготовка к ГТО	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	1
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	1
3	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	1
4	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	1
5	Прикладно-ориентированная подготовка		1
	Футбол	Демонстрировать технику выполнения упр	**3**
6	Футбол. Удары по мячу	Демонстрировать технику выполнения упр	1
7	Футбол. Остановка катящегося мяча	Демонстрировать технику выполнения упр	1
8	Футбол. Ведение мяча. **ПВ** товарищеские матчи по футболу	Демонстрировать технику выполнения упр	1
	Знания о физической культуре		**1**
9	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Самостоятельные систематические занятия с различной направленностью		1
	Легкая атлетика		**1**
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Уметь демонстрировать финальное усилие в прыжке.	1
	Волейбол		**10**
11	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положений)	Анализировать правильность выполнения	1

		упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	
12	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками (в парах)	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	1
13	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач)	Демонстрировать технику передачи мяча	1
14	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	Уметь выполнять ведение мяча в движении	1
15	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач)	Уметь выполнять ведение мяча в движении	1
16	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой	Уметь выполнять ведение мяча в движении	1
17	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру (в парах)	Демонстрировать технику изученных упр в игровой деятельности	1
18	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах	Демонстрировать технику изученных упр в игровой деятельности	1
19	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	Демонстрировать технику изученных упр в игровой деятельности	1
20	Волейбол. Прямой нападающий удар	Демонстрировать технику изученных упр в игровой деятельности	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		**2**
21	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств		1
22	Проведение банных процедур		1
	Гимнастика с основами акробатики		**7**
23	Строевые упражнения	Освоение	1

		строевых упражнений	
24	Висы. Строевые упражнения	Освоение строевых упражнений	1
25	Опорный прыжок	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
26	Акробатика. Лазанье	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
27	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Освоение и совершенствование упражнений на гимнастическом бревне	1
28	Упражнения на гимнастических брусьях	Освоение и совершенствование гимнастических брусьев	1
29	Ритмическая гимнастика		1
	Знания о физической культуре		**3**
30	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		1
31	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели		1
32	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой		1
	Лыжная подготовка		**13**
33	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Подготовка к ГТО	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	1
34	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.	1
35	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.	1

36	Передвижение на лыжах изученными способами	Демонстрировать технику передвижения	1
37	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода.	1
38	Передвижение на лыжах. Подъемы «елочкой» и «лесенкой»	Демонстрировать технику подъемов.	1
39	Передвижение на лыжах. Подъемы	Демонстрировать технику подъемов.	1
40	Подъемы на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке	Демонстрировать технику спусков	1
41	Передвижение на лыжах. Торможения плугом и упором	Демонстрировать технику торможения	1
42	Передвижение на лыжах. Торможения	Демонстрировать технику торможения	1
43	Передвижение на лыжах. Повороты	Демонстрировать технику поворотов	1
44	Передвижение на лыжах. Преодоление препятствий		1
45	Передвижение на лыжах. Игры на склоне. **ПВ** зимняя зарница		1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность		**1**
46	Восстановительный массаж. Роль физической культур в формировании личности		1
	Баскетбол		**7**
47	Баскетбол. Правила игры	Осмысление правил игры.	1
48	Баскетбол. Ведение мяча	Анализировать правильность выполнения упражнений и выявлять грубые ошибки	1
49	Баскетбол. Ведение мяча	Анализировать правильность выполнения упражнений и выявлять грубые ошибки	1
50	Баскетбол. Остановка двумя шагами	Анализировать правильность выполнения упражнений	1
51	Баскетбол. Бросок мяча	Анализировать	1

		правильность выполнения упражнений	
52	Баскетбол. Передача мяча	Умение управлять эмоциями, соблюдать правила	1
53	Баскетбол. Позиционное нападение	Умение управлять эмоциями, соблюдать правила	1
	Лапта		**6**
54	Игра «Русская лапта» Стойка игрока, перемещения	Осмысление правил игры	1
55	Игра «Русская лапта» Удары битой по мячу	Демонстрировать технику ударов битой	1
56	Игра «Русская лапта» Удары битой по мячу. **ПВ** соревнования между классами в лапту	Демонстрировать технику ударов битой	1
57	Игра «Русская лапта» Ловля в сочетании с передачей мяча	Демонстрировать технику ловли мяча	1
58	Игра «Русская лапта» Осаливания	Демонстрировать технику осаливания	1
59	Игра в русскую лапту. Финты		1
	Легкая атлетика		**9**
60	Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости		1
61	Прикладно-ориентированная подготовка. Подготовка к ГТО		1
62	Беговые упражнения. Длительный бег	Уметь демонстрировать финальное усилие	1
63	Беговые упражнения. Кроссовый бег. **ПВ** общешкольный кросс	Уметь демонстрировать финальное усилие	1
64	Беговые упражнения. Кроссовый бег.		1
65	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги	Уметь демонстрировать финальное усилие в прыжке.	1
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Уметь демонстрировать финальное усилие в прыжке.	1
67	Метание малого мяча	Уметь метать из различных	1

		положений на дальность и в цель	
68	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования		1

8.Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы сдемонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастическиелестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол