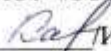


Согласовано

Заместитель директора по УВР

МОУ «СОШ №33»

 /И.Н.Камаева/



Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №33»

/Д.И.Потрусова/

Приказ от 01.09.2021 г № 336-од

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптированная физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
с нарушением опорно – двигательного аппарата
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №33 имени П.А. Столыпина»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Составитель:

Кочетков Алексей Александрович
учитель физической культуры
первой категории

Пояснительная записка

Адаптированная программа по физической культуре (вариант 6.1) составлена для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г № 287).
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования (ПрАООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ - вариант 6.1

Цели:

- Достижение планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, как академических, так и жизненных, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и особыми образовательными потребностями обучающихся с НОДА.
- Становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности, уникальности, с учетом имеющихся ограничений в двигательной сфере.

Задачи:

- Обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, в том числе специальных условий, учитывающих особые образовательные потребности обучающихся с НОДА, достижение планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования, создание возможности для их социализации.
- Обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося с НОДА, а также программы коррекционной работы.
- Взаимодействие образовательной организации при реализации основной образовательной программы с социальными партнерами, в том числе с медицинскими, образовательными организациями, учреждениями социальной защиты, оказывающим помощь обучающимся с НОДА.
- Выявление и развитие способностей обучающихся с НОДА, их интересов через систему клубов, секций, студий и кружков, общественно полезную деятельность, в том числе, с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования.
- Профессиональная ориентация обучающихся с НОДА с учетом профессиональных возможностей и имеющихся ограничений при поддержке педагогов, психолога, социального педагога, сотрудничество учреждениями профессионального образования.
- Сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся с НОДА, коррекция отклонений в развитии, обеспечение безопасности.
- Формирование готовности обучающихся с НОДА к саморазвитию и высокой социальной активности для продолжения обучения в образовательных организациях профессионального образования, профессиональной деятельности и успешной социализации с учетом имеющихся ограничений в двигательной сфере.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Адаптированная физическая культура» отводится – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

УМК

- Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».
- Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.Я Виленский; под общ. Ред. М.Я. Виленского– М. : 2017.
- Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2017.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и создания специальных условий для пребывания в школе, сообщать о своих нуждах и правах в образовательной организации;
- сформированность социально-бытовых умений, необходимых в обычной жизни (самостоятельное посещение туалета, организация рабочего места, переодевание на урок физкультуры и т. д.), на сколько это возможно в каждом индивидуальном случае развития обучающегося с НОДА;
- сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, поддержать разговор, корректно выразить отказ, сочувствие, благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации.
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности жизнедеятельности, уточнение, расширение, упорядочивание представлений об окружающем природном и социальном мире и др.)
- сформированность дифференцированных и осмысленных согласно возрасту представлений о социальном окружении, ценностях и социальных ролях (знание правил и норм общественного поведения, использование их, умение оценивать свое социальное окружение, умение использовать принятые в обществе социальные ритуалы и др.).

Личностные результаты достижения должны максимально обеспечить социализацию обучающихся с НОДА с учетом их образовательных потребностей, формируя у них индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции. Уровень достижения личностных результатов напрямую связан не только с метапредметными и предметными результатами, но и с результатами программ коррекционной работы.

Метапредметные результаты

Межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в совокупности образуют метапредметные результаты освоения основной образовательной программы. Необходимо достичь такого уровня их развития, чтобы обучающиеся с НОДА могли использовать УУД в познавательной, учебной и социальной деятельности, могли самостоятельно планировать и осуществлять разные виды деятельности и организовывать взаимодействие с педагогами и сверстниками для решения различных учебных и жизненных задач.

Формируемые межпредметные понятия и универсальные учебные действия по своему содержанию и структуре совпадают с теми же понятиями и действиями, которые описаны в Примерной основной образовательной программе. При формировании познавательных и регулятивных познавательных действий необходимо учитывать специфику психического и личностного развития обучающихся с НОДА. Согласованные действия педагогов и

специалистов психолого-педагогического сопровождения позволят через содержание образования, образовательные и коррекционные технологии создать у обучающихся с НОДА ситуацию успешного развития универсальных учебных действий.

В частности:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам;
- уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств организма;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

учащиеся должны знать/понимать:

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями; - правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;
- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Техническая подготовленность

Уметь выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

Критерии оценки технического выполнения:

- разнообразие элементов;
- технически правильное положение головы, рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- теоретическое подкрепление правильности выполнения физических упражнений;
- включение в комплекс самостоятельно подобранных/найденных в литературе или открытых источниках упражнений;
- так же необходимо учитывать заинтересованность, активность и мотивированность обучающихся.

Содержание учебного предмета

5 класс (3 часа в неделю)

№	Способы двигательной активности	Учебные триместры	Объём за год	В %

п/п		I	II	III		
1.	Базовая часть	34	34	34	102	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	2	1	4	
1.2	Спортивные игры	16		15	31	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		12	2	14	
1.4	Лёгкая атлетика	15		14	29	
1.5	Лыжная подготовка		20		20	
1,6	Выполнение нормативов	2		2	4	
ИТОГО:		34	34	34	102	100%

6 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные триместры			Объём за год	В %
		I	II	III		
1.	Базовая часть	34	34	34	102	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	2	1	4	
1.2	Спортивные игры	16		15	31	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		12	2	14	
1.4	Лёгкая атлетика	15		14	29	
1.5	Лыжная подготовка		20		20	
1,6	Выполнение нормативов	2		2	4	
ИТОГО:		34	34	34	102	100%

7 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные триместры			Объём за год	В %
		I	II	III		
1.	Базовая часть	34	34	34	102	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	2	1	4	
1.2	Спортивные игры	16		15	31	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		12	2	14	

1.4	Лёгкая атлетика	15		14	29	
1.5	Лыжная подготовка		20		20	
1,6	Выполнение нормативов	2		2	4	
ИТОГО:		34	34	34	102	100%

8 класс (Зчаса в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные триместры			Объём за год	В %
		I	II	III		
1.	Базовая часть	32	31	23	86	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	2	1	4	
1.2	Спортивные игры	15		9	24	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		9	2	11	
1.4	Лёгкая атлетика	16		11	27	
1.5	Лыжная подготовка		20		20	
2.	Вариативная часть	2	3	11	16	
2.1.	Спортивные игры (углубленное изучение)		2	10	12	
2.2.	Выполнение нормативов	2	1	1	4	
ИТОГО:		34	34	34	102	100%

9 класс (Зчаса в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные триместры			Объём за год	В %
		I	II	III		
1.	Базовая часть	32	31	23	86	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	2	1	4	
1.2	Спортивные игры	15		9	24	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		9	2	11	
1.4	Лёгкая атлетика	16		11	27	
1.5	Лыжная подготовка		20		20	

2.	Вариативная часть	2	3	11	16	
2.1.	Спортивные игры (углубленное изучение)		2	10	12	
2.2.	Выполнение нормативов	2	1	1	4	
ИТОГО:		34	34	34	102	100%

Учебно - тематический план

Раздел программы	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Теоретические сведения	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	29	29	29	27	27
Гимнастика	14	14	14	11	11
Спортивные игры	31	31	31	36	36
Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
ИТОГО:	94	94	94	94	94