

ОПРЕДЕЛЕНО и ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ «Классическая школа»
г.Гурьевска
от 22 февраля 2018 г.
протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Классическая школа»
г.Гурьевска

О.Ю. Чельцова
приказ № 46/1 от 22.02. 2018 г.



Рабочая программа

учебного предмета **физическая культура**
в **6 «В»** классе

**Адаптированная основная общеобразовательная программа
основного общего образования
обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(вариант 6.1)**

Составила Курносова С.В.,
учитель физической культуры

Гурьевск

2018 г.

Рабочая программа по физической культуре для 6-го класса разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата МБОУ «Классическая школа» г. Гурьевска, в соответствии с ФГОС ООО, на основе программы по предмету «Физическая культура 5 – 9 классы» для общеобразовательных учреждений на основе УМК авторы: Т.В. Петрова., Ю.А. Копылов., Н.В. Полянская., С.С. Петров Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП ООО обучающихся с НОДА МБОУ «Классическая школа» г. Гурьевска по предмету «Физическая культура».

Программа разработана **на период с 12 марта по 31 мая 2018 года**, тематическое планирование в соответствии с индивидуальным учебным планом рассчитано на **0,5 часа в неделю** (продолжительность урока - **20 минут**).

Дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь. Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ОВЗ в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Особенности двигательных нарушений у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата проявляются на уроках физической культуры. Выполнение упражнений на уроках физической культуры затруднено за счет того, что учащиеся не могут воспроизвести правильно исходные положения, сохранить устойчивость в статической позе, выполнить упражнения с нужной амплитудой, осуществить движения слитно и в нужном темпе, согласовать движение рук, туловища и ног. У этих учащихся могут отмечаться трудности при упражнении с различными предметами: затруднен захват и удержание предметов различной формы и величины, нарушена точность передачи и броска предметов и т. п. Нарушение двигательной сферы затрудняет, а порой делает невозможными бег, прыжки, лазанье и т. д. Нередко у детей с двигательной патологией при выполнении упражнений отмечается нарушение дыхания: оно становится поверхностным, аритмичным, что еще больше мешает выполнению упражнений. Выделяется значительная группа учащихся, которые из-за двигательных нарушений не могут в заданном темпе пройти по залу в общей шеренге, выполнить элементарные упражнения с предметами, на скорость и координацию движений.

Программа скорректирована с учетом индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей развития обучающегося с НОДА, преобладает учебный материал по теории физической культуры, физические упражнения общеразвивающего характера.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Универсальные учебные действия, формируемые в процессе изучения раздела:

Регулятивные универсальные учебные действия.

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- выбирать для выполнения определённой задачи различные средства;
- вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Познавательные универсальные учебные действия

- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном, развёрнутом виде, в виде презентаций и докладов;

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выразить собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- участвовать в работе группы: планировать свою часть работы, задавать вопросы, уточняя план действий, выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель, осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы; ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба.

Ходьба в медленном темпе. Ходьба по прямой линии. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с незначительным изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (в пределах возможности обучающегося с НОДА). Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба с выполнением упражнений для рук в

чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Метание.

Захват различных предметов для выполнения метания одной и/или двумя руками (в пределах возможности обучающегося с НОДА). Прием и передача мяча, флажков, палок. Произвольное метание малых и больших мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Сведения о правильной осанке, равновесии. Сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов

(корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения «ползание», «растяжки».

Упражнения с предметами:

с гимнастической палкой; флажками; малыми мячами; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.

Подвижные и спортивные игры

Теоретические сведения.

Сведения о правилах подвижных и спортивных игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля и передача мяча, ведение, броски в кольцо, удары по мячу ногой).

Подвижные игры: с метанием и ловлей мяча;

Коррекционные игры с предметами и без предметов;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество уроков
1	Теория. Понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
2	Ходьба в медленном темпе, с незначительным изменением скорости. Ходьба с различным положением рук.	1
3	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с преодолением простейших	1

	препятствий. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	
4	Захват различных предметов для выполнения метания одной и/или двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок.	1
5	Произвольное метание мячей. Метание с места малого мяча, теннисного мяча. Общеразвивающие упражнения.	1
6	Теория. Сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.	1
7	Теория. Правильная осанка, равновесие. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
8	Упражнения «ползание», «растяжки». Упражнения с предметами: с флажками, малыми мячами.	1
9	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
10	Теория. Сведения о правилах подвижных и спортивных игр и поведении во время игр.	1
11	Игра с элементами общеразвивающих упражнений	1