

**Муниципальное образовательное автономное учреждение «Основная общеобразовательная школа №20 станции Губерля
муниципального образования город Новотроицк Оренбургской области»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол №1 от 28.08.18г.

Руководитель ШМО

_____ Сарсенбаева О.Д.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Калиева А.К.

28.08. 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ «ООШ №20»

_____ Байбулатова Р.Р.

Приказ №_____ от 01.09.2018 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета: **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Классы: **5**

Срок реализации программы: **1 год**

Год составления программы: **2018**

Рабочая программа составлена ШМО учителей гуманитарного цикла

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету Физическая культура (6 класс) для обучения на дому составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010г.;
- Письмо Министерства образования № 17-253-6 от 14.11.1988 «Об индивидуальном обучении больных детей».
- Рекомендации Комитета по образованию № 541-уд.от 08.10.97 г. «Об организации индивидуального обучения для часто длительно болеющих учащихся и учащихся, пропустивших занятия более одного года».
- учебного плана МОАУ «ООШ №20» .

Для реализации программного содержания используется учебник «Физическая культура 5-6-7 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012, 239с.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. Получение знаний обучающимся о свойствах человеческого организма, проявляющихся в двигательной деятельности.
2. Приобретение знаний обучающимся об индивидуальных особенностях своего организма.
3. Приобретение знаний и умений обучающимся для построения адекватного своим особенностям и жизненным целям здорового образа жизни.

Общая характеристика предмета

Формы организации учебного процесса: урок (с образовательно- познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-оздоровительной направленностью)

- На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, дидактические материалы, наглядные пособия, видеофильмы.

- Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу (тренировочным тестам.) Учащиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например: названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

- Уроки с образовательно-оздоровительной направленностью используются для сохранения физического состояния здоровья и проводятся в рамках целенаправленной оздоровительной физической подготовки, с учетом медицинских рекомендаций.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- на реализацию принципа достаточности и соответствия, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на умение контролировать дыхательную систему, обеспечивающую вентиляцию легких и нормализацию газообмена путем укрепления дыхательной мускулатуры и тренировки вялых и ослабленных мышц туловища и конечностей; увеличение грудной клетки и подвижности позвоночника, коррекции осанки.

Характеристика особенностей детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата (типология двигательных нарушений И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько; классификация, К.А. Семеновой, Е.М. Мастюковой и М.К.Смуглиной; Международная классификация болезней 10-го пересмотра).

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно - двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого - педагогического сопровождения ребенка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка ее результативности, МОАУ «ООШ №20» опирается на типологию, которая носит педагогически ориентированный характер. В данной АОП ООО предлагается типология, основанная на оценке сформированности познавательных и социальных способностей у детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата.

Обучающийся с НОДА нашей школы – это ученица 6 класса, ребенок с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, имеющий нормальное психическое развитие и разборчивую речь, но временно утративший способность к самостоятельному передвижению в результате травмы (вариант 6.1). Данной ученице показано обучение на дому.

В связи с тем, что обучающаяся с НОДА нашей школы временно утратила способность к самостоятельному передвижению, для нее была разработана данная адаптированная программа.

Место предмета в учебном плане

Класс	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель
6	102	3	34

Требования к результатам освоения программы

По окончании изучения курса «Физическая культура» у обучающегося должны быть достигнуты определенные результаты.

Теоретическая подготовка

- иметь первоначальное представление об анатомическом строении человека, знать правила гигиены;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- проявлять доброжелательное и уважительное отношение при анализе ошибок и способов их устранения

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;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- пониманию роли закаливания организма;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств.

Содержание программы

Настоящая программа составлена для ученицы 6 класса, обучающейся индивидуально на дому, поэтому по содержанию отличается от основной программы.

В рамках реализации цели настоящая программа ориентируется на решение следующих задач:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- изучение правил безопасности занятий по Физической культуре.

Почти все темы содержания изучаются только теоретически (кроме дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз).

6 класс

Безопасность:

Правила безопасного поведения при занятиях физической культурой

История физической культуры:

Физическая культура в жизни людей

История Олимпийских игр

Возрождение Олимпийских игр

Летние Олимпийские игры

Зимние Олимпийские игры

Летние и зимние виды спорта

Базовые понятия физической культуры:

Физические качества человека

Физическая подготовка. Развитие физических качеств человека

Сила. Упражнения на развитие силы.

Выносливость. Упражнения на развитие выносливости.

Быстрота. Упражнения на развитие быстроты.

Координация и ловкость. Упражнения на развитие координации и ловкости.

Гибкость. Упражнения на развитие гибкости.

Легкая атлетика. Виды спорта.

Техника выполнения прыжков в высоту.

Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега.

Техника выполнения метания мяча.

Высокий и низкий старт

Техника выполнения акробатических упражнений (кувырок, стойка на лопатках)

Лыжная подготовка:

Правила безопасности во время лыжной подготовки.

Температурный режим. Одежда, обувь лыжника.

Техника выполнения шагов.

Техника выполнения поворотов.

Техника выполнения подъемов и спусков.

Физическая культура человека:

Режим дня

Дневник самонаблюдения

Правила ведения дневника самонаблюдения

Правильная осанка. Формирование правильной осанки.

Гимнастика для глаз.

Дыхательная гимнастика.

Закаливание организма. Правила закаливания.

Закаливание с помощью воздушных ванн.

Спортивные игры:

Правила безопасности во время спортивной игры

Футбол. История.

Футбол. Терминология. Правила игры.

Волейбол. История.

Волейбол. Терминология. Правила игры.

Волейбол. Техники приема и передачи мяча

Баскетбол. История.

Баскетбол. Терминология. Правила игры.

Баскетбол. Техники приема и передачи мяча.

ЗОЖ:

Правильно питание

Вредные привычки

Зарядка

Режим труда и отдыха

Категория учителя, преподающего физическую культуру на дому для обучающейся с НОДА – 1 категория.

Уровень квалификации учителя, реализующего адаптированную рабочую программу по физической культуре для обучающихся с НОДА, соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности и требованиям, предъявляемым к первой квалификационной категории.

Материально-технические условия

В ИПРА ребенка с НОДА (вариант 6.1.) указано, что обучающаяся не нуждается в специальных условиях. Инвалидное кресло у ребенка имеется.

Для реализации программы по русскому языку на компьютер ученицы установлены Skype и Viber.

УМК

1 Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 12-е издание, дораб.-Москва «Просвещение» 2011.—

190с.

2 Физическая культура 5-6-7 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича (авт.- сост. А.Н. Каинов Г.И. Курьерова. -Волгоград; Учитель

