Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Балаганская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено на ШМО учителей начальных классов Протокол от 30.08.19 №1 _____	Согласовано Зам. директора по УВР М.В. Комарова _____

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура »

для 6 класса

составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

МБОУ Балаганской СОШ № 2

Составители программы:

Слепнева В.Л. учитель начальных классов

Шуфлетюк Л.И. учитель начальных классов

п. Балаганск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 5-11 классов составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича М: «Просвещение», 2014г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Программа составлена с учетом учебного плана образовательного учреждения на учебный год и положением о порядке разработке и утверждения рабочих программ. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом логики учебного процесса и возрастных особенностей учащихся. Рабочая программа дает распределение учебных часов по разделам курса, распределение учебного материала по отдельным темам.

Структура документа

Рабочая программа по физической культуре включает разделы: пояснительную записку, основное содержание с распределением учебных часов по разделам, требования к уровню подготовке учащихся, перечень учебно-методического обеспечения.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности

учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
• овладение школой движений;
• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных параметров движений, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей;
• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; Так как мы имеем дело с детьми с ограниченными возможностями, то есть обучение на дому по тем или иным медицинским показателям, то большая часть знаний по физической культуре и спорту предполагает самостоятельное изучение основных тем программы, по средствам работы с учебниками по физической культуре, изучения специальной литературы по предмету «Физическая культура», работа с интернет ресурсами. Порядок изучения тем осуществляется с учетом учебной программы на базовом уровне: I четверть - легкая атлетика, спортивные игры – баскетбол; II четверть - гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств; III четверть – лыжная подготовка; IV четверть - легкая атлетика, спортивные игры – волейбол, мини-футбол. Плавание – техника безопасности на воде и стили плавания.

Общеучебные умения, навыки, и способы деятельности

Рабочая программа, для обучающихся на дому, предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, определенных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, развития основных систем организма;
ощущать положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические

качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Выпускник получит возможность научиться:
выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
планировать и корректировать режим дня, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
2. Способы физкультурной деятельности
Выпускник научится:
отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
измерять показатели физического развития (рост, масса) и вести систематические наблюдения за их динамикой.
Выпускник получит возможность научиться:
вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
3. Физическое совершенствование
Выпускник научится:
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;
оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
Требования к уровню подготовки обучающихся на дому.
В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:
иметь представление:
о физической культуре и ее содержании;
о символике и ритуале проведения Олимпийских игр;
о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
об особенностях занятий легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой;
уметь:
составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
проводить закаливающие процедуры;
составлять правила элементарных соревнований;
вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
самостоятельно находить материал по темам учебного курса, используя учебники, специальную литературу по предмету и интернет ресурсы.
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.
1.1 Физическая культура.
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
Физическая культура как часть общей культуры личности.
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Строение человека: основные части тела, основные внутренние органы, скелет, мышцы. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Органы дыхания. Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений.
Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Витамины и минеральные вещества. Правила правильного питания.
Вода и питьевой режим.
Осанка. Причины нарушений осанки.
Личная гигиена. Уход за зубами.
Правила сохранения зрения и слуха.
Закаливание. Средства закаливания.
Условия проведения закаливающих процедур Правила закаливания.
Режим дня. Спортивная одежда и обувь.
Самоконтроль. Утомление и переутомление. Признаки.
Мозг и нервная система. Что такое эмоции.
Способы регуляции эмоциональных состояний. Способы измерения ЧСС.
Тесты для оценки знаний о физической культуре.
Первая помощь при травмах (ушиб, ссадина, потертость).
Первая помощь при травмах (кровотечение)
Оздоровительные формы занятий.

1.2. Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.
Олимпийские игры.
История Древних Олимпийских игр.
Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в возникновении Современных Олимпийских игр.
Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.
Олимпийские символы, девиз, эмблема, флаг, клятва, талисманы, награды.

1.3. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на организм.
Физические упражнения, их отличие от естественных бытовых двигательных действий.
Связь физических упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека.
Твои физические способности.
Как правильно ходить и бегать.
Виды легкой атлетики. Виды прыжков. Виды метаний.
Гимнастика, как вид спорта. Гимнастические снаряды и инвентарь.
Физкультминутки и физкультпаузы.
Плавание, как жизненно важное умение. Спортивные способы плавания.
Правила поведения в бассейне и водоеме.
Основные физические качества человека: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, прыгучесть.
Физическая подготовка. Её связь с развитием основных физических качеств.
Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.
Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений.
Физические упражнения, их разновидности (ОРУ, подводящие, подготовительные, соревновательные).
Физическая нагрузка, её влияние ЧСС. Регулирование нагрузки по скорости и по продолжительности.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

2.1. Самостоятельные занятия.

Составление режима дня.
Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
Измерение длины и массы тела.
Контроль за состоянием осанки.
Контроль показателей физических качеств.
Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.
3.1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Комплексы дыхательных упражнений.
Упражнения на релаксацию.
Гимнастика для глаз.
Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (Индивидуальные комплексы)
Материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем индивидуально для каждого учащегося.
Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами.
Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
Развитие силовых способностей: упражнения развитие мышц туловища комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	История Древних Олимпийских игр.	2
	Олимпийские виды легкой атлетики.	1
	История развития физической культуры и первых соревнований	2
	Особенности физической культуры разных народов.	2
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	3
	Режим дня	1
	Виды прыжков. Виды метаний.	2
	Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.	3
	Первая помощь при травмах (кровотечение)	2
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	2
	Основные физические качества человека: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, прыгучесть.	3
	Особенности игры в баскетболе	1
	Разминка в баскетболе	2
	Стойки и перемещения игрока в баскетболе	2
	Организация мест занятий, подбор спортивной одежды, обуви и инвентаря.	2
	Режим дня	2
	Физические упражнения, их разновидности (ОРУ, подводящие, подготовительные, соревновательные).	3
	Первая помощь при травмах (ушиб, ссадина, потертость).	3
1	Влияние физических упражнений на организм при различных отклонениях в состоянии здоровья	2
2	Строевые упражнения.	3
	Дыхательная гимнастика	2
	Влияние физических упражнений на развитие телосложения человека.	2
	Виды единоборств	2
	Национальные виды единоборств	2
	Гимнастика, как вид спорта. Гимнастические снаряды и инвентарь.	2
	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	5
	Способы измерения ЧСС	2
1	Олимпийские виды лыжного спорта	2

2	Закаливание. Средства закаливания. Условия проведения закаливающих процедур. Правила закаливания.	3
3	Классификация лыжных ходов	2
	Температурный режим для занятий лыжной подготовкой	2
	Комплекс ОРУ, применяемых на занятиях по лыжной подготовки	2
	Лыжные или пешие прогулки	20
1	Дыхание во время физических упражнений	1
	История зарождения волейбола	2
	Современный волейбол – какой он?	2
	Расстановка игроков в волейболе	1
	Разминка в волейболе и основные приемы игры	2
2	Легкоатлетическая полоса препятствий	2
	Звезды советского спорта	3
	Правила игры в мини-футбол	1
	Основные приемы в игре в мини-футбол	2
	ТБ по плаванию в открытых водоемах	1
	Стили плавания	1
	Упражнения на релаксацию.	2
	Правила поведения во время отдыха на природе и общественных местах	8
		102ч.