

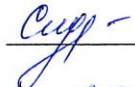
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Хлебниковская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

«Согласовано» зам.директора по УВР

«Утверждаю»


на педагогическом совете школы

 О.Ю. Сидоркина  
25.08 2023г

директор МБОУ



«Хлебниковская средняя общеобразовательная школа»

 Н.В. Бадретдинов

Приказ от 25.08 2023г № 204 -ОД

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 6 класса на 2023-2024 учебный год

Количество часов на год: 34; в неделю: 1

Планирование составлено на основе АООП ООО слабовидящих обучающихся с учетом психофизического развития обучающегося с НОДА (вариант 4.1.)

Ответственный за реализацию программы

Сунцова И.И.

учитель-дефектолог

С. Хлебниково

2023

### **Пояснительная записка**

Адаптированная основная образовательная программа общего образования по предмету адаптивная физическая культура для 6 класса направлена на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. По созданию специальных условий обучения и воспитания ребенка рекомендована работа учителя по физической культуре, а также социально-педагогическое сопровождение.

Программа разработана на основе:

- Закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014)
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2015 г., регистрационный номер 35847);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях,
- Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ «Приобская средняя общеобразовательная школа». Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:
  - нарушения мышечного тонуса;
  - спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений);
  - тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

#### **Цель образовательной коррекционной работы**

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

##### **Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

#### **Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

#### **Описание места учебного предмета АФК в учебном плане**

Объем учебного времени:

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального занятия, (3 ч. в неделю)

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 45 минут в неделю для формирования необходимых навыков.

Учащиеся, имеющие среднюю и тяжелую степени заболеваний, посещают уроки адаптивной физкультуры, которые проводятся согласно расписанию в учебное время. Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем учебного материала в процессе может быть изменен. Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого ученика определяет врач по лечебной физкультуре и невропатолог.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- 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.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных 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, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, подвижные игры с предметами, музыкальные, речевые музыкальные игры

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

### Учебно-тематический план по АФК

№ п/п	Вид программного материала
	основы знаний
	Развитие двигательных способностей (Общая физическая подготовка)
	Профилактические и корригирующие упражнения
	Подвижные игры с предметами
	Музыкальные, речевые музыкальные игры

<p>Основы знаний. Теоретические сведения.</p>	<p>Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура».</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме, понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК.</p>
<p>Развитие двигательных способностей (ОФП).</p>	<p>Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.</p> <p>Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.</p> <p>Основные виды передвижения.</p> <p>Передвижение в колонне по одному. Передвижение по-пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом. Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения.</p>
<p>Профилактические и корригирующие упражнения</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей.</p> <p>Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в</p>

	<p>течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения под счет учителя.</p>
Подвижные игры с предметами	<p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Выполнять основные упражнения для развития гибкости, быстроты.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
Музыкальные, речевые музыкальные игры	<p>Развитие чувства ритма через музыкальное творчество.</p> <p>Учить слушать и слышать ритм музыки.</p> <p>Развивать любознательность, смекалку, мышление, память, внимание, воображение, речь.</p> <p>Воспитывать интерес к заданным заданиям.</p>

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока в теме	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата	
					по плану	по факту
	Основные ИП и движения головы, рук и ног.	Вводный	Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног	Уметь ИП		
2	Упражнения с предметами и без предметов.	Комплексный	Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.	Уметь выполнять упражнения		
3	Различные виды передвижений.	Совершенство	Выполнение различных видов передвижения по мату. музыкальная игра.	Уметь выполнять упражнения в движении		
			<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
4	Основные положения рук	Изучение нового материала	Вверх, к плечам, перед грудью. Круговые движения обеими руками в сагиттальной плоскостях. Несложные ассиметричные движения руками. Игра «Топаи, хлопай» музыкальная.	Уметь выполнять технику ОРУ		
5	Упражнения в положении лежа на животе	Совершенство	Поднимание головы, руки назад или в стороны. Одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику). Поднимание головы и туловища, руки на пояс. Подвижные игры	Уметь выполнять технику ОРУ		
6	Упражнения в положении лежа на спине	Комплексный	Попеременное выпрямление ног, движения «велосипедиста» ногами. Поднимание головы и одновременное тыльное сгибание рук. Подвижные игры	Уметь выполнять технику ОРУ		

7	Упражнения для укрепления мышц стопы	Учетный	Движения ступней в положении лежа и сидя. Различная ходьба. Захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов. Подвижные игры	Уметь выполнять технику ОРУ		
			<b>Дыхательные упражнения</b>			
8	Правильные дыхательные упражнения	Комплексный	Вдох и выдох через нос и рот. При приседании, ходьбе, наклонах, различных движениях рук. Подвижные игры	Уметь выполнять упражнения для правильного дыхания		
			<b>Упражнения с мячами</b>			
9	Передача мяча	Изучение нового материала	По кругу, в колонне над головой. Подвижные игры	Уметь выполнять техник у передачи мяча		
10	Перекатывание мяча друг другу	Совершенство	Из положения лежа на животе. Подвижные игры	Уметь владеть мячом		
11	Подбрасывание и перебрасывание мяча	Совершенство	Друг другу в кругу вправо и влево. Подбрасывание в шеренгах увеличивая расстояние до 4-5 м. Подвижные игры	Уметь владеть мячом		
12	Броски и ловля мяча	Учетный	В стену, под поднятой ногой. Вверх и ловля его во время ходьбы, то же с ударом мяча о пол. Подвижные игры	Выполнять технику броска и ловли мяча		
			<b>Упражнения с палками</b>			
13	Упражнения лежа на животе	Изучение нового материала	Палка горизонтально вверх и за голову. Подвижные игры. Подвижные игры	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой		
14	Перешагивания через палку	Совершенство	В начале вперед затем назад и т.д. меняя высоту	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой		



15	Упражнения лежа на спине	Учетный	Палка горизонтально за голову Подвижные игры	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой		
			<b>Упражнения на осанку</b>			
16	Упражнения с удержанием груза на голове	Изучение нового материала	Повороты кругом, приседание, передвижение по наклонной плоскости, лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Подвижные игры			
17	Упражнения в равновесии	Комплексный	Ходьба с мешочками на голове с различным положением рук	Техника выполнения упражнений в равновесии		
18	Ходьба приставными шагами	Комплексный	(Боком) по бревну Подвижные игры	Техника выполнения ходьбы по гимнастическому бревну		
			<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
19	Упражнения развивающие навыки движения	Комплексный	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).			
20	Выполнение движений головой	комплексный	Выполнение движений головой: «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).			
21	Занятия для нормализации суставных функций	комплексный	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».			
22	Выполнение движений руками	Комплексный	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».			
23	Выполнение движений пальцами рук	комплексный	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание			

24	Занятия для мускулатуры живота	Комплексный	Попеременное выпрямление ног, движения «велосипедиста» ногами. Поднимание головы и одновременное тыльное сгибание рук.			
25	Упражнения для мышц живота	комплексный	В положении лежа на спине поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки			
26	Упражнения для мышц спины		В положении лежа на животе поднимание туловища с помощью учителя и гимнастической палки			
			<b>Ходьба и бег</b>			
27	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Изучение нового материала	Ходьба с различными положениями рук. Ритмичная ходьба, чередование бега с ходьбой. Ходьба на носках, пятках, на наружных сводах стоп. Подвижные игры	Уметь выполнять смену частоты и длины шагов в процессе ходьбы		
28	Свободный бег	Совершенство	Непринужденный бег, достаточное поднимание плеч и согнутых рук. Основное внимание на прямолинейность бега. Подвижные игры	Уметь выполнять технику бега		
			<b>Упражнения в метании</b>			
29	Метание набивного мяча и других легких предметов	Совершенство	Высота 1.5-2 м (веревка, волейбольная сетка) Подвижные игры	Уметь выполнять технику метания		
			<b>Подвижные игры и приемы спортивных игр</b>			
30	Передача мяча двумя руками от груди	Изучение нового материала	Передача стоя на месте в парах	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди		
31	Передача мяча одной рукой от плеча	Совершенство	Передача стоя на месте в парах, в стену	Уметь выполнять передачу мяча одной рукой		
32	Передачи волейбольного мяча	Совершенство	Передачи в парах	Уметь выполнять передачи		

33	Перекаты, передачи, ловля мяча	Комплексный	Подвижные игры с мячами	Уметь выполнять передачу мяча		
34	Подвижные игры под музыку	Комплексный	Воспитание чувства товарищества, коллективизма	Уметь слышать музыку и выполнять упражнения, задания		

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;
- не бояться воды, безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;
- принимать основные исходные положения в плавании;
- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;
- выполнять скольжения в положении лёжа на груди;

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
2. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».
3. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003.
4. С.П. Евсеев « Теория и организация АФК» – М.: 2010.
5. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
6. А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.
7. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.