

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Приморский
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей- предметников Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г. Руководитель МО: <i>С. Попова</i>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР <i>Лапина Е.Б.</i> Лапина Е.Б. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № <u>11</u> от « <u>02</u> » <u>09</u> 20 <u>17</u> г. <i>Ширманова Н.М.</i> Ширманова Н.М.
---	--	---

Адаптированная рабочая программа (ЗПР)
по физической культуре 6 класс

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год .

Составитель:
Тужилкина
Анастасия Владимировна
учитель физической культуры

2017 г.

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов по учебному плану:

Всего - 34 ч/год; 0,5 ч/ неделю

УМК:

для учителя

1. **Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2012.**
2. **Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.**
3. **Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.**
4. **Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.**
5. **Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2010. - № 6.**
6. **Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2011.**
7. **Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А. Елифанова. М.: Медицина, 2010.**
8. **Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2012.**
9. **Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.**
10. **Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.**
11. **Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.**
12. **Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991.**
22. **Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2012.**
13. **Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.**
14. **Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.**

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ЗПР через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями физкультуры как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Содержание программы

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

Цели и задачи программы

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

1. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
2. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Тематическое планирование
Физическая культура. 6 класс

№ п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Количество часов
Глава 1.	Раздел программы «Введение»	1
Глава 2.	Раздел программы «Профилактика заболеваний»	33

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура. 6 класс

№ урок а	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
Раздел 1 «Введение»				
1	1	Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.		
Раздел 2 «Профилактика заболеваний»				
2	1	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.		
3	2	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.		
4	3	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом		
5	4	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом		
6	5	Упражнения на согласованность работы рук и ног.		
7	6	Упражнения на согласованность работы рук и ног.		
8	7	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
9	8	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
10	9	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
11	10	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
12	11	Дыхательные упражнения.		
13	12	Дыхательные упражнения.		
14	13	Дыхательные упражнения.		
15	14	Упражнения на координацию.		
16	15	Упражнения на координацию.		
17	16	Упражнения на координацию.		
18	17	Упражнения на координацию.		
19	18	Упражнения на координацию.		
20	19	Упражнения на мышцы брюшного пресса .		
21	20	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		

22	21	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		
23	22	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		
24	23	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		
25	24	Упражнения на гибкость.		
26	25	Упражнения на гибкость.		
27	26	Упражнения на гибкость.		
28	27	Упражнения на гибкость.		
29	28	Упражнения на гибкость.		
30	29	Элементы спортивных игр. Волейбол.		
31	30	Элементы спортивных игр. Волейбол.		
32	31	Элементы спортивных игр. Волейбол.		
33	32	Элементы спортивных игр. Волейбол.		
34	33	Элементы спортивных игр. Волейбол.		