

Документ подписан электронной подписью.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа имени А.М. Горького"**

**г. Карачева Брянской области**

Выписка

из адаптированной основной образовательной программы начального  
общего образования обучающихся с НОДА и ЗПР

(вариант 6.2.)

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Владимиров М..А.

«29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

МБОУ СОШ им. А.М. Горького

\_\_\_\_\_ **Маркова Е.В.**

«29» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФГОС ОВЗ 6.2.  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
6 класс**

учителя высшей  
квалификационной  
категории

**Владимирова М.А.**

Выписка верна 29.08.2024

Директор С.А. Иванова

**2024-2025 уч.год**

Документ подписан электронной подписью.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 6 класса с НОДА (вариант 6.2) разработана в соответствии с документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр. МО РФ от 19.12.2014г № 1598);

- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с НОДА и ЗПР (вариант 6.2) МБОУ «СОШ имени А.М. Горького»;

Индивидуальный учебный план обучающегося 6 класса на 2024-2025 учебный год (основное общее образование).

- Календарный учебный график МБОУ «СОШ имени А.М. Горького».

Рабочая программа является приложением к Адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования с НОДА (вариант 6.2)

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности и интеллектуальном развитии, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

#### **Личностные, 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;

Документ подписан электронной подписью.

- 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.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

- 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;

Документ подписан электронной подписью.

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Содержание учебного предмета**

Учебный материал составлен с учетом физического и уровня интеллектуального развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях 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, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика. 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, вертикализации, поддержание подвижности суставов, 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, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и пере ползание, ритмические и танцевальные упражнения. 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 ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Документ подписан электронной подписью.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочча, настольный теннис.

Раздел «Легкая атлетика» включает: метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекуты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

#### Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	Очные занятия	Самоподготовка
1.	Гимнастика с элементами акробатики	8	2	6
2.	Подвижные игры	5	1	4
3.	Легкоатлетические упражнения	12	3	9
4	«Гимнастика с элементами акробатики»	9	3	6
	Итого	34 ч	9 ч	25 ч

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

#### ПОДПИСЬ

**Общий статус подписи:** Подпись верна  
**Сертификат:** 393494E01D251E350491D4E7220198AF  
**Владелец:** Иванова Светлана Александровна, Иванова, Светлана Александровна, karachev-fo@yandex.ru, 321400674952, 04812054935, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М.ГОРЬКОГО" Г. КАРАЧЕВА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ, Директор, г. Карачев, Брянская область, RU  
**Издатель:** Федеральное казначейство, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc\_fk@roskazna.ru  
**Срок действия:** Действителен с: 09.07.2024 17:05:43 UTC+03  
Действителен до: 02.10.2025 17:05:43 UTC+03

Документ подписан электронной подписью.

Дата и время создания ЭП: 25.09.2024 15:22:31 UTC+03