

УТВЕРЖДАЮ

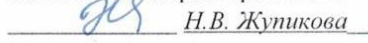
Директор МБОУ Школы № 107  
г. Самара

  
(личная подпись)  
(И.О.Фамилия)

«01» 2021г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

  
(личная подпись)  
(И.О.Фамилия)

«30» 08 2021г.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
объединения учителей  
естественно-математического  
цикла

от «30» 08 2021г.

протокол № 1

# **Адаптированная**

## **рабочая программа**

### **по физической культуре**

Класс: 1-11 кл.

Учитель: Кейн О.А., Разуваев В.А.

Количество часов: 68 ч

1. На I четверть: 18 ч
2. На II четверть: 14 ч
3. На III четверть: 20ч
4. На IV четверть: 16

Самара  
2021год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного стандарта НОО и ООО ;
- Программы НОО и ООО по физической культуре МБОУ Школы № 107 г.о. Самара;
- Примерная адаптированная программа составлена на основе рабочей программы Матвеева А.П. для учащихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений 1-11 классы А.П. Матвеев.-М.: Дрофа, 2016г.- 76 с. по учебным предметам.
- Положения о рабочей программе МБОУ Школы № 107 г. о. Самара;
- Учебного плана работы школы на 2021 – 2022 учебный год;
- Календарного учебного графика работы школы на 2021 – 2022 учебный год.

Настоящая рабочая программа предназначена для занятий с учащимися с ОВЗ общеобразовательных учреждений 1-11 классы. Рассчитана на 68 часов. Все больше детей в настоящее время имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, что бы они занимались физической культурой и имели возможность самостоятельно повышать, жизненные силы своего организма. Согласно Концепции структуры и содержания образования школьников в области физической культуры, занятия, способствуют формированию физических качеств, психологической подготовки, формированию сознания и мышления, творчества и самостоятельности, повышают интерес к своему здоровью, которое осуществляется средствами спортивной подготовки, т.е преимущественным использованием упражнений из базовых видов спорта, а так же элементы антистрессовой пластической и дыхательной гимнастики.

Занятия проводятся в смешанных группах, используется индивидуальный подход, объем нагрузки определяется исходя из заболевания, уровня подготовки.

Программа подготовлена по действующей образовательной программе А.П. Матвеева, для учащихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений 1-11 классы.

Программа составлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся.

Содержание программы включает: пояснительную записку, календарно-тематическое планирование, содержание программы, список литературы, а так же контрольные тесты для определения результативности занятий.

**Цель** программы: содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность

и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

1. Достижение максимального оздоровительного эффекта, нормализации функций всего организма.
2. Развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости, равновесия. Координации.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, выработка устойчивой правильной осанки и умение следить за ней.
4. Психо-эмоциональная разгрузка.
5. Обучение навыкам правильного дыхания.
6. Формирование навыков личной гигиены и здорового образа жизни.
7. Воспитание уверенности в себе, своих силах и возможности своего тела.
8. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, внедрения ее в режим дня.

## **2. Требования к обучающимся**

**Знать/понимать**

1. Правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями.
2. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды.
3. Правила ведения дневника самонаблюдения.
4. Правила и способы развития физических качеств.
5. Основы организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастики, их направление, содержание и режимы нагрузки с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.
6. Индивидуальные медицинские показания, особенности физического развития и подготовленности.
7. Правила дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).

**Уметь:**

5. Выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания.
6. Выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний.
7. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

8. Оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности.

**Выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.**

**Уметь:**

9. Выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания.
10. Выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний.
11. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.
12. Оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности.
13. Выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

**3. Учебно – методический план**

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Корригирующая гимнастика	18
3	Развитие двигательных качеств	20
4	Общепфизическая подготовка	17
5	Антистрессовая гимнастика	6
6	Контрольные тесты	6
Всего		<b>68</b>

**4. Содержание программы**

**1. Вводное занятие**

Знакомство с правилами ТБ в зале. Знакомство с уроком. Самоконтроль и регуляция функционального состояния организма.

**2. Корригирующая гимнастика**

*Упражнения с предметами:* общеразвивающие упражнения с гимнастической

палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

*Упражнения с набивными (малыми) мячами:* комплексы общеразвивающие упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); передачи мяча в парах, тройках из различных исходных положений (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком).

*Упражнения у гимнастической стенки:* держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки. Лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали). Приседания на одной ноге с вынесением другой вперед. Упражнения в висах и упорах. Подъем ног, прямых и согнутых в коленях поочередно.

*Упражнения на гимнастической скамейке:* общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку с продвижением вперед. Подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе; из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища.

### **3. Развитие двигательных качеств**

Упражнения для развития *гибкости* (наклоны вперед, влево, вправо, сидя стоя, лежа, повороты туловища, упражнения в парах, с предметами, без предметов, на гимнастической скамейке, стенке, гимнастических матах); комплексы упражнений включающие максимальное сгибание и прогибание туловища.

Упражнения для развития *быстроты* (бег с ускорением, пробегание отрезков разной длины, ускорения с различных исходных положений, ускорения после звукового сигнала, ускорения с преодолением препятствий, выполнение задания на скорость, точность, правильность, подвижные, спортивные игры).

Упражнения для развития *выносливости* (равномерный непродолжительный бег, с небольшим ускорением в произвольном темпе, бег в чередовании с ходьбой, подвижные, спортивные игры).

Упражнения для развития *ловкости* (упражнения с предметами, прыжки, упражнение на координацию, в равновесии, метание в цель, эстафеты с предметами; передвижения с изменяющимся направлением движения, остановками, ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, жонглирование малыми мячами; упражнения с асимметричными и

последовательными движениями руками и ногами подвижные, спортивные игры.)

Упражнения для развития *силы* (упражнения с отягощением, стоя, сидя, лежа, на гимнастических матах, стенке, в упорах, висах).

#### **4. Общефизическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики:* упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали противходом); с одновременным выполнением общеразвивающие упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы); группировки, седы, перекаты в группировке; прыжки на месте и с продвижением вперед (назад). Упражнения на гимнастических снарядах (с учетом индивидуальных особенностей).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с контролем позы; упражнения на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Упражнения в преодолении препятствий:* ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево.

*Упражнения в прыжках:* одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед, комбинированные прыжки); напрыгивание на гимнастический козел; прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне. Учитывая индивидуальное состояние организма и уровень физической подготовленности.

*Легкая атлетика:* ходьба, бег, беговые прыжковые упражнения; равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину, метание малого мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту с разбега;

*Спортивные игры:* технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, волейбол; тактико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам. Совершенствование ранее изученных элементов.

#### **5. Антистрессовая гимнастика**

Упражнения на растяжку (стрейчинг), игровой стрейчинг, упражнения на расслабление, упражнения с элементами йоги, «пилатес».

