




ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина

РАССМОТРЕНО


на заседании МО учителей ФИТМО

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Председатель МО 
А.В. Попова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 А. К. Шабанов

ПРИНЯТО на заседании

Педагогического совета ГБОУ № 253

Протокол №1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы № 253



**А даптированная
рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 6-х классов, находящихся
на домашнем обучении**

2021-2022

учебный

год

Санкт-Петербург

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для 6 класса.

Программа составлена на основе нормативных документов:

Информационное письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 13.07.2015 года № 03-20-2881/15-0-0 «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей инвалидов»;

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Основная образовательная программа основного общего образования;

Распоряжения Комитета по образованию N 988-р от 16.04.2020 «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующего основные общеобразовательные программы в 2020/2021 учебном году»;

Локальные акты учебного заведения. Положение о рабочей программе. Положения о ведении электронного классного журнала, утвержденного приказом от 30.08.2016 г. № 244/3.

Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (М.: Просвещение, 2019 г).

Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденного МО РФ 10.04.2002 г. 29/2065-п.

Программа образования для детей с РАС и легкой степенью умственной отсталости (Вариант 8.3).

Постановление Правительства РФ «Об утверждении порядка воспитания и обучения детей-инвалидов на дому и в негосударственных образовательных учреждениях», № 861 от 18.07.1996 г.

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189, в редакции изменений №1 от 29.06.2011 г., №85).

Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 6 классе для детей с ограниченными возможностями здоровья составляет 10 часов в год.

Коррекция программы произведена за счет уплотнения тем. Программа соответствует учебникам: Физическая культура. 5,6,7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций /М.Я.Виленский и др.; под ред. М.Я.Виленского 7-10 изд.-М.: Просвещение, 2020.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цели программы:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умение ходить, бегать, метать, бросать, играть в спортивные и подвижные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы у обучающейся будет:

1. Сформировано представление о начальных знаниях по анатомии, гигиене.
2. Приобретены теоретические знания по физической культуре (выполнение упражнений утренней гимнастики, тренировки силы, быстроты, гибкости, выносливости).
3. Сформировано представление о нравственном поведении в процессе занятий физическими упражнениями (правильное поведение в спортивном зале, на школьном стадионе, в процессе соревнований)

По окончании изучения курса «Физическая культура» у обучающегося должны быть достигнуты определенные результаты.

Теоретическая подготовка: иметь первоначальное представление об анатомическом строении человека, знать правила гигиены. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
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;

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
наглядный метод (демонстрация).

Используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

лично-ориентированное дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья. 3.информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе занятия
2	Основы знаний об анатомии, гигиене.	В процессе занятия
3	Основы знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой.	В процессе занятия

Знания о физической культуре

В процессе занятий беседы с обучающимся об основах анатомии, гигиены, о закаливании, о правильной осанке, об основных физических качествах, об истории физической культуры и Олимпийском движении.

Список используемой литературы для учащихся:

1. Физическая культура: Учеб. Для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений/М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016

Список используемой литературы для учителей:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2014г).
3. <http://nsportal.ru/>Социальная сеть работников образования