

Приложение к адаптированной основной  
образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ школы № 10  
для детей с НОДА (вариант 6.1)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 10

**Адаптированная рабочая программа  
для детей с НОДА(вариант 6.1)  
по предмету «Физическая культура» для 5 класса.**

**Разработчик:**

Халеева Кристина Сергеевна, учитель физической культуры

г. Кулебаки  
2020

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	7
3. Содержание учебного предмета.....	8
4. Тематическое планирование.....	11

## 1. Пояснительная записка

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного.

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное определение наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. В настоящем стандарте предлагается типология, основанная на оценке сформированности познавательных и социальных способностей у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1.: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

**В основу реализации заложены дифференцированный и деятельностный подходы.**

Деятельностный подход обеспечивает создание условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, успешного усвоения системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей, обучающихся с ОВЗ (НОДА). Выделяют общие образовательные потребности для всех обучающихся с ОВЗ и особые для обучающихся с НОДА.

К общим образовательным потребностям, обучающихся с ОВЗ относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА:

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и

содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого, дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

## 2. Планируемые результаты

- 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.

## 1. Содержание учебного предмета

### Теоретические занятия

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Лёгкая атлетика.

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.

Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.

Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки и физкультпаузы, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Развитие гибкости.

Развитие координации движений.

Дыхательная гимнастика.

Формирование стройной фигуры.

Гимнастика для глаз.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Гимнастика с основами акробатики.

Лыжные гонки.

Правила соревнований в лыжных гонках.

Санный спорт.

Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

История создания спортивной формы.

Построение дистанций соревнований.

Спортивные игры.

Баскетбол как спортивная игра

Волейбол как спортивная игра

Футбол как спортивная игра

Выдающийся (баскетболист, волейболист, футболист) и его спортивные достижения.

Виды бега и их влияния на здоровье человека.

Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.

Здоровый образ жизни и факторы его определения.

Физическая подготовка.

*Дыхательные упражнения.*

### **Упражнение 1. Ладшки**

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю- поза экстрасенса. Допускается выполнять упражнение сидя и лёжа.

Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (т. е. шмыгните 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 с - пауза. Сделайте ещё 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Норма: нужно прошмыгать носом 24 раза по 4 вдоха.

### **Упражнение 2. Погончики**

Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. Допускается выполнять упражнение сидя и лёжа.

В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в исходное положение на уровень пояса. Плечи расслаблены, выдох ушёл. Выше пояса руки не поднимайте.

Сделайте подряд 8 вдохов-движений, затем отдых 3-4 с, после чего снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

### **Упражнение 3. Насос**

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Допускается выполнять упражнение сидя.

Сделайте лёгкий наклон: (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий выдох носом во второй половине



наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться) - и снова наклон и короткий шумный вдох с пола. Наклоны вперёд делаются ритмично и легко, низко не наклоняйтесь, достаточно наклона в пояс. Спина круглая, а голова опущена. Можно взять в руки свёрнутую газету или палочку и представить, что накачиваете шину автомобиля.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

### ***Упражнения для снятия зрительного утомления.***

Исходное положение каждого упражнения – стоя или сидя.

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.
6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

*Вращение головой - «колобок».* Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

*Упражнение для формирования правильной осанки.* Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

*Профилактические упражнения для глаз:* упражнения для снятия усталости глаз.

## 2. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	1
2	Лёгкая атлетика.	1
3	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	1
4	Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.	1
5	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1
6	Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.	1
7	Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.	1
8	Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
9	Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
10	Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.	1
11	Физкультминутки и физкультпаузы, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
12	Физическая нагрузка и способы её дозирования.	1
13	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
14	Развитие гибкости.	1
15	Развитие координации движений.	1
16	Дыхательная гимнастика.	1
17	Формирование стройной фигуры.	1
18	Гимнастика для глаз.	1
19	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1
20	Гимнастика с основами акробатики.	1
21	Лыжные гонки.	1

22	Правила соревнований в лыжных гонках.	1
23	Саный спорт.	1
24	Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.	1
25	История создания спортивной формы.	1
26	Построение дистанций соревнований.	1
27	Спортивные игры.	1
28	Баскетбол как спортивная игра	1
29	Волейбол как спортивная игра	1
30	Футбол как спортивная игра	1
31	Выдающийся (баскетболист, волейболист, футболист) и его спортивные достижения.	1
32	Виды бега и их влияния на здоровье человека.	1
33	Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.	1
34	Здоровый образ жизни и факторы его определения.	1