ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 62 III–IV ВИДА»

«СОГЛАСОВАНО»		«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по УВР		Директор
_____ М.С.Соболеева	**Документ подписан электронной подписью Сертификат 15a2ee36203c542fa5928169fd70f8ac Владелец Доржиев Борис Дугарович Действителен со 02.06.2022 по 26.08.2023**	_____ Б.Д. Доржиев
«*31*» *августа* 2022 г.		«*31*» *августа* 2022 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФГОС ООО

по предмету (курсу и т.д.) ***Адаптивная физическая культура***

Вариант ***4.2***

Класс ***6 «А», «Б»***

Количество часов по программе ***68 ч***

Срок реализации программы ***2022-2023 учебный год***

Учитель ***Шустова Елена Александровна***

г. Улан-Удэ

Оглавление

Общие положения……..3
I. Целевой раздел……..…….....6
II. Содержательный раздел…….….....20
III. Организационный раздел…….....24
Используемая литература……..……..50
Приложение 1……..…..…51
Приложение 2…….…….....53
Приложение 3…….…….……...55

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Сегодня в мире свыше 500 миллионов человек являются инвалидами в результате умственных, физических или сенсорных расстройств. Причем за последние 50 лет увеличивается число детей - инвалидов по зрению. Детям свойственна фрагментарность, многоступенчатость восприятия, у них нарушена целостность представлений об окружающем мире и т. д. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления. Постепенно внешние ориентировочные действия, связанные с телесными ощущениями интериоризируются, переходят во внутренний план.

Для детей с ОВЗ по зрению школьного возраста разработана система занятий по физической культуре.

Специфика работы по предмету адаптивная физическая культура с детьми с ограниченными возможностями зрения заключается в том, что учебные планы и программы адаптированы для детей с нарушением зрения. В них увеличен срок обучения, перераспределение учебного материала и изменение темпа его прохождения, в связи со снижением общей и зрительной работоспособности; замедленное формирование предметно-практических действий, успешность которых во многом определяется состоянием зрительных функций; возникновение трудностей в овладении измерительными навыками, выполнение заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно-пространственным анализом и синтезом и др. Восприятие учебного материала слепыми и слабовидящими детьми по скорости, полноте и точности уступает восприятию его нормально видящими детьми, поэтому им требуется большее время на выполнение всех действий.

Деятельность видящего опирается на подражание действиям окружающих, в свою очередь, слепой ребенок, без специально организованного обучения не способен овладеть самостоятельно направленной деятельностью, ввиду отсутствия или неполного, а иногда и искаженного представления о предметах окружающей действительности и возможных манипуляциях с ними.

Занятия в специально созданных условиях, являются эффективным средством социальной адаптации и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. И таким средством наиболее доступным и адаптированным к детям данной категории является Адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура помогает не только укреплению физического здоровья, но и способствует социализации и адаптации детей-инвалидов.

Программа призвана обеспечить достижение обучающимся с ОВЗ личностных результатов, определенных ФГОС ООО, примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для слабовидящих обучающихся и адаптированной основной образовательной программой основного общего образования для слабовидящих обучающихся (варианты 4.1, 4.2) ГБОУ «СКОШИ №62 III-IV вида».

Целями реализации АООП ООО ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида» являются:

1. достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы слабовидящими обучающимися ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида», в соответствии с требованиями ФГОС ООО, без сокращения содержания предметных областей, посредством обеспечения доступности представления учебной информации, введения коррекционных курсов и учета специфики организации обучения при слабовидении;

2. гармоничное личностное и психофизическое развитие слабовидящего обучающегося ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида».

Задачами реализации АООП ООО являются:

1. обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида» через реализацию учебной и внеурочной деятельностей, включая коррекционные курсы (индивидуальные и подгрупповые);

2. соблюдение офтальмо-эргономических и тифлопедагогических принципов в организации обучения, в выборе учебников и учебных пособий, использовании тифлотехнических средств;

3. создание эффективной образовательной и информационной среды в школе - интернат, ориентированной на возможности слабовидящих обучающихся;

4. создание условий в ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида» для воспитания, развития и самореализации слабовидящего обучающегося.

Адаптированная рабочая программа «Адаптивная физическая культура» представляет собой адаптированный к особенностям слабовидящих обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

• Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.

• Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений.

• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.

• Развитие общей работоспособности.

• Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

• Создание коррекционно-развивающих условий.

• Совершенствование навыков пространственной ориентировки.

• Формирование навыков использование сохранных анализаторов.

• Коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.

• Коррекция скованности и ограниченности движений.

• Совершенствование мышечно-суставного чувства.

• Совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для слабовидящих, 6 класс в учебном плане

В соответствии с учебным планом (вариант 1 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 классы по 2 часа в неделю. Общий

объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 340 часов.

В соответствии с учебным планом (вариант 2 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 10 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 408 часов.

Особенности распределения учебного материала

Программный материал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в АООП ООО (вариант 2) распределяется на шесть лет: 5, 6, 7, 8, 9, 10 классы. Перераспределение содержания учебного курса обусловлено потребностью в дополнительном времени, необходимом для изучения материала, вызывающего у обучающихся с нарушениями зрения особые затруднения, а также для развития у них компенсаторных способов действий и дальнейшего обучения их использованию. Содержание программного материала 5, 6, 7, 8 классов соответствует ПООП ООО (1 вариант).

1. **Целевой раздел**

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» вариант 4.2 для обучающихся 6 «А», «Б» классов ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида» разработана в соответствии с требованиями:

- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- ✓ Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- ✓ Учебного плана ГБОУ «С(К)ОШИ № 62 III-IV вида»;

- ✓ АООП ООО ГБОУ «С(К)ОШИ № 62 III-IV вида».
- ✓ Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич) -М., Просвещение, 2011г.
- ✓ Материалы методических пособий по физической культуре для слепых и слабовидящих детей авторов Б.В. Сермеева, Л.В. Касаткина, В. Л. Ермакова, Г.А. Якунина.

Программа составлена для обучающихся по программе III-IV вида с учетом специфики образовательного процесса в специальном коррекционном образовательном учреждении для учащихся с ограниченными возможностями зрения: с учетом состояния здоровья обучающихся, особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей и способностей обучающихся, характера учебной мотивации, качества учебных достижений, образовательных потребностей.

Рабочая программа ориентирована на воспитание физической культуры и привития начальных навыков в спорте. При этом учитывается, что специальное образование построено с учетом состояния здоровья обучающихся, особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей и способностей обучающихся, характера учебной мотивации, качества учебных достижений, образовательных потребностей. Учтена необходимость обязательной коррекционно-компенсаторной работы, направленной на развитие восприятия, конкретизацию представлений, совершенствование наглядно-образного мышления, формирование приёмов и способов самоконтроля и регуляции движений с использованием специальных форм, приёмов и способов.

Программа для 6 «А», «Б» классов состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Каждый раздел программы, в свою очередь, включает теоретические сведения, учебный материал для развития навыков и умений, зачетные требования к учащимся.

Актуальность программы состоит в том, что она позволяет обучить физической культуре детей - инвалидов по зрению и может одновременно проводить на основе дифференцированного подхода коррекцию вторичных отклонений: имеющих умственную отсталость, заболевания – симптоматическая эпилепсия, нервное расстройство с врожденными недостатками опорно-двигательной системы, нарушения в работе центральной нервной системы, как вследствие нарушений внутриутробного развития, послеродовых травм, связанных с нарушением зрительных функций.

Восприятие учебного материала слепыми и слабовидящими детьми по скорости, полноте и точности уступает восприятию его нормально видящими детьми. Слепым и слабовидящим детям свойственна фрагментарность, многоступенчатость восприятия, у них нарушена целостность представлений об окружающем мире, поэтому им требуется

большее время на выполнение всех действий.

Деятельность ребенка, нормально видящего опирается на подражание действиям окружающих, в свою очередь, слепой ребенок, без специально организованного обучения не способен овладеть самостоятельно направленной деятельностью, ввиду отсутствия или неполного, а иногда и искаженного представления о предметах окружающей действительности и возможных манипуляциях с ними.

Специфика работы по предмету физическая культура с детьми с ограниченными возможностями зрения заключается в том, что учебные планы и программы модифицированы. В них увеличен срок обучения, перераспределение учебного материала и изменение темпа его прохождения, в связи со снижением общей и зрительной работоспособности; замедленное формирование предметно-практических действий, успешность которых во многом определяется состоянием зрительных функций; возникновение трудностей в овладении измерительными навыками, выполнение заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно-пространственным анализом и синтезом и др. Занятия в специально созданных условиях, являются мощным средством социальной адаптации и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. И таким средством наиболее доступным и адаптированным к детям данной категории является физкультура. Адаптивная физическая культура помогает не только укреплению физического здоровья, но и способствует социализации и адаптации детей-инвалидов.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики незрячих и слабовидящих детей.

Компонент «жизненная компетенция» обучающегося слабовидящего/слепого школьника данной образовательной области проявляется в следующем:

- ✓ в возможности преодоления боязни движения; безбоязненного преодоления пространства;
- ✓ в возможности включаться в совместное занятие по физкультуре с другими учениками, следовать инструкциям учителя и общим правилам его организации;
- ✓ в освоении навыков ориентировки с помощью слуха, зрения;
- ✓ в совершенствовании, координации и большей ловкости в движениях и в осваиваемых физических упражнениях, не противопоказанных для состояния зрения;

✓ в возможности включаться в общие подвижные игры, усваивать их правила, следовать им, понимать значение проигрыша и выигрыша;

✓ в освоении действий со спортивным оборудованием;

✓ в освоении пространственно-ориентировочных умений и навыков, востребованных в выполнении физических упражнений;

✓ в умении ориентироваться в пространстве класса, школы, своего дома и ближайшего окружения;

✓ в развитии внимания к близким людям, их физическому самочувствию, способности к сопереживанию.

Характеристика учащихся

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями зрения

В состав группы детей, занимающейся физической культурой, в школе-интернате входят дети, острота зрения, которых находится в диапазоне от 0 (0%) до 0,04 (4%) на лучше видящем глазу с коррекцией очками. А также, дети с более высокой остротой зрения (вплоть до 1, т.е. 100%), у которых границы поля зрения сужены до 10-15 градусов или до точки фиксации. Такие дети являются практически слепыми, так как в познавательной и ориентировочной деятельности они весьма ограниченно могут использовать зрение.

Глубина и характер поражений зрительного анализатора сказываются на развитии всей сенсорной системы, определяют ведущий путь познания окружающего мира, точность и полноту восприятия образов внешнего мира.

Нарушениями зрения у этих детей вызваны вторичные функциональные отклонения (сужение поля зрения, сужение остроты зрения и т.д.), которые отрицательно сказываются на развитии ряда психических процессов: ощущении, восприятии, представлении и т.д.

Из-за того, что ребенок осознает свой дефект как ненормальность, у него возникает ряд особенностей, которые препятствуют нормальному развитию коллективного общения и взаимодействия этого ребенка с окружающими его людьми. Выпадение из коллектива или затруднение социального развития, в свою очередь, обеспечивает недоразвитие высших психических функций, которые при нормальном процессе развития возникают непосредственно с развитием коллективной деятельности ребенка.

Нарушение социальных контактов приводит к отклонениям в формировании личности слепого и может вызвать появление негативных характерологических особенностей. Таких как, изменения в динамике потребностей, связанные с затруднением их удовлетворения; сужение круга интересов, обусловленное ограничениями в сфере чувственного отражения; редуцированность способностей к видам деятельности, требующим визуального контроля; отсутствие или резкая ограниченность внешнего

проявления внутренних состояний.

У данных слепых и слабовидящих детей снижена двигательная активность, нарушена координация, точность, объема движений, нарушено сочетание движений глаз, головы, тела, рук и др.

Компенсация пробелов в чувственном опыте возможна только при активном включении сохранных органов чувств, существенная роль, в деятельности которых принадлежит вниманию.

Сокращение количества внешних воздействий, обусловленное полным или частичным выпадением зрительных ощущений и восприятия, препятствует развитию внимания, сокращая круг объектов, которые при восприятии вызывают непосредственный интерес. Это отрицательно сказывается на объёме, устойчивости, концентрации и других свойствах внимания.

В тоже время, однообразие слуховых раздражителей быстро утомляет слепого и ведёт к рассеиванию внимания. На основе словесных объяснений, подкрепляемых доступными для слепых чувственными данными, лица с глубокими нарушениями зрения получают представления о многих недоступных для их восприятия предметах и явлениях действительности.

Компенсаторная функция речи выступает во всех видах психической деятельности слепых: в процессе восприятия (слово направляет и уточняет его), при формировании представлений и образов воображения, в ходе усвоения понятий и т.д. Огромное значение имеет речь для формирования личности слепого в целом. Благодаря речи слепые контактируют с окружающими людьми, ориентируются в обществе.

Компенсация и коррекция в ходе занятий физической культурой для слепых и слабовидящих детей осуществляются посредством целой системы форм, способов и методов педагогического и психологического воздействия. При своевременной коррекционной работе слепые и слабовидящие приобретают необходимый запас представлений, обеспечивающий нормальную ориентацию в окружающей среде.

С учетом выше изложенного собрана полная информация о детях, динамике их развития. Изучен уровень обучаемости детей, проанализированы личностные особенности. Все эти сведения направлены на создание условий необходимых для лучшего усвоения программного материала.

Список детей – инвалидов ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида»
на 2022-2023 учебный год делится на две подгруппы: «А», «Б»

Подгруппа «Б»

Требуется ограничение физической нагрузки, нет допуска к занятиям в спортивных секциях и к соревнованиям.

Заболевания:

Миопия средней степени с дистрофическими изменениями на глазном дне, миопия высокой степени, афакия, осложненная катаракта, увеит, хореотинит, свежая травма глаза, дегенерация сетчатки, макулодистрофия без склонности к геморрагиям, опухоли головного мозга и глаза, компенсиые мышечные напряжения и статические упражнения, опирированная глаукома, диабетическая и гипертропическая ангиопатии сетчатки.

Ограничения:

- ✓ резкие наклоны головы и туловища,
- ✓ прыжки,
- ✓ упражнения с отягощением,
- ✓ акробатические упражнения,
- ✓ кувырки,
- ✓ стойки на голове, плечах, руках,
- ✓ висы вниз головой,
- ✓ соскоки со снарядов,
- ✓ упражнения с сотрясением тела,
- ✓ наклонным положением головы,
- ✓ упражнения высокой интенсивности,
- ✓ длительные мышечные напряжения,
- ✓ статические упражнения,
- ✓ нагрузки с большой интенсивностью в беге,
- ✓ передвижение на коньках.

Подгруппа «А»

Не требуется ограничение физической нагрузки, разрешается заниматься в спортивных секциях и участвовать в спортивных соревнованиях.

Заболевания:

Гиперметропя всех степеней, миопия слабой степени, миопия средней степени бездистрофических изменений на глазном дне, альбинизм, стабильная атрофия зрительного нерва, не прогрессирующая тапето-ретинальная дистрофия сетчатки, помутнение роговицы, врожденная катаракта, атрофия и субатрофия глазного яблока, анофтальм.

Программа строится с учетом:

- зрительного заболевания;
- особенностей психического развития;

- типологических индивидуальных различий;
- уровня обучаемости.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей-инвалидов по зрению, детей с ограниченными возможностями здоровья школьного возраста, используются все возможные коррекционно-развивающие приемы обучения.

Цели и задачи:

Цель — сохранить и укрепить здоровье детей, провести коррекцию вторичных недостатков в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению. Обеспечить системный подход в создании условий для развития слепых и слабовидящих детей. Обеспечить разностороннее развитие детей - с учетом возрастных, индивидуальных возможностей по основному направлению - физическому.

При изучении курса физической культуры решаются следующие **приоритетные задачи:**

Общеобразовательные:

-развить двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-сформировать двигательные умения и навыки;

-способствовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Оздоровительные:

-укрепить здоровье;

-расширить функциональные возможности организма;

-содействовать нормальному физическому развитию.

Коррекционно-развивающие:

- развить ориентировку в пространстве;
- развить координацию движения, мышечную, слуховую и зрительную память;
- сформировать микро-ориентировку;
- развить мелкую моторику рук и ног;
- развить чувства темпа и ритма, позитивное самоощущение;
- скорректировать и компенсировать вторичные отклонения в развитии;

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к Человеку, Здоровью и здоровому образу жизни, Спорту, Родине, Познанию, Красоте;
- способствовать социальной адаптации и интеграции в общество
- воспитать культуру личности обучающегося средствами физической культуры.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся

начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

• *Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

• *Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

• Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

• *Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

• *Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего

раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения метапредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Ведущие принципы:

- постепенность в развитии природных данных и способностей обучающихся; строгая логика в построении учебного процесса в целом;
- постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- обязательная системность и регулярность занятий при общей большой затрате физической и нервной энергии.

Сроки и этапы реализации программы:

В соответствии с учебным планом и программы на изучение курса физической культуры отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год. Программный материал выстраивается по принципу постепенного усложнения с учетом возрастных психических особенностей обучающихся. Дифференцированный подход позволяет сочетать групповую и индивидуальную формы обучения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
на уровне основного общего образования

Основной показатель работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся: физическое развитие; техническое развитие; теоретическое развитие; эстетическое развитие.

Владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.

Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости.

Знание о допустимых физических нагрузках и упражнениях в условиях слабовидения; персональных нагрузках, разрешенных врачом-офтальмологом.

Модуль «Гимнастика»

- ✓ Соблюдение правил безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
- ✓ Выполнение физической страховки с преподавателем.
- ✓ Выполнение строевых действий в шеренге и колонне.
- ✓ Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.
- ✓ Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.
- ✓ Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.
- ✓ Умение выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес-программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»:

- ✓ Соблюдение правил безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- ✓ Выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- ✓ Выполнение прыжков в длину и высоту.
- ✓ Выполнение метания малого мяча на дальность.
- ✓ Умение преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»:

- ✓ Соблюдение правил безопасности при занятиях спортивными играми.
- ✓ Умение выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- ✓ Умения выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- ✓ Умение осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Зимние виды спорта»:

- ✓ Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.
- ✓ Умение выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
- ✓ Умение выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты.
- ✓ Умение выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Тематическое планирование	**Характеристика видов деятельности учащихся**
Что надо знать	

Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими[1] упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как

	беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»

Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»

Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни

Тематическое планирование	**Характеристика видов деятельности учащихся**
Что надо уметь	
Бег, ходьба, прыжки, метание *Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м)	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений
Освоение навыков прыжков, развитие	Взаимодействуют со сверстниками в

скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков)	процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей
Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)	

II. Содержательный раздел

Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений строиться на основе рекомендаций врачей: окулиста, ортопеда, психоневролога, педиатра — и общего психического развития ребенка.

Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительнодвигательных навыков в коррекционных условиях и с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление (т.е. компенсаторных путей развития детей с нарушением зрения).

Характеристика предмета

Физическая культура - знания о здоровье, своих возможностях и ограничениях и практика здорового образа жизни, физического самосовершенствования

Знания о физической культуре

Физическая культура:

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры:

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Естественные основы:

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Опорнодвигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий. Значение нервной системы в управлении движениями. Роль

психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

Социально-психологические основы:

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование физических способностей. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Физические упражнения:

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Приёмы закаливания:

Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры, купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

(на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных и кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося, воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Баскетбол

Терминология и правила игры. Технико-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-баскетбол и баскетбол.

Футбол

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

Лёгкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в 6 классе продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. Обучение техникой спринтерского и длительного бега. Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

Кроссовая подготовка

Развитие общей выносливости, учить бегу по пересечённой местности и преодолению препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью, смешанному передвижению.

Развитие общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений. Изучать и совершенствовать технику гимнастических и акробатических упражнений, технику упражнений с отягощением веса собственного тела и внешним сопротивлением, на силовых тренажёрах, комплексы ритмической гимнастики.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 «А», «Б» класса

№ п/п	**Вид программного материала**	**1 четверть**	**2 четверть**	**3 четверть**	**4 четверть**
1	Основы знаний о физической культуре	2			
2	Легкая атлетика	8			9
3	Гимнастика с основами акробатики		14		
4	Лыжная подготовка			12	
5	Адаптированные спортивные игры			8	7
6	Базовая физическая подготовка	6			6
Всего		18	14	20	16

Взаимосвязь программы с образовательными областями

№	**Предметная область**	**Содержание**
1.	Русский язык и литература	Знания о движение тела, жесты. Понятия о разных видах спорта. Термины, принятые в спорте, их правильное произношение и написание. Ведение рабочих тетрадей.
2.	Естественно-научные предметы	• Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д. • Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг. • Времена года в танцевальных композициях.
3.	Физическая культура, скандинавская ходьба	• Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально – ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики. • Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д. • Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренинги танцора. • Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильному дыханию при выполнении упражнений и исполнении танцев.

4.	Общественно-научные предметы	• История становления физической культуры у различных народов мира. • Выдающиеся спортсмены.
5.	Технология	• Тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики. • Освоение специальных упражнений: на выработку выносливости, силы, ловкости. Разминка, освоение шага, прыжки, партерная гимнастика.
7.	Коррекционно-развивающая деятельность	• Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального спортсмена. • Особенности диагностики личностного развития обучающихся. • Игры психо-эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.
8.	Математика	• Понятие о симметрии, ритме, темпе. • Различные построения и перестроения, условные точки спортивного зала. • Ракурсы, повороты, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.
9.	Коррекционно-развивающая деятельность	• Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения. • Понятие о правах и обязанностях гражданина. • Требования к обучающимся: беседы, инструктажи.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно – воспитательного процесса в школе-интернате.

III. Организационный раздел

В организации общеобразовательного процесса на занятиях используются следующие методики и педагогические технологии**.**

Педагогические технологии:

✓ Игровые технологии, цель которых, обеспечить личностно – деятельный характер усвоения знаний, умений, навыков.

✓ Технология дифференцируемого обучения, цель которой создать оптимальные условия для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников.

✓ Технология личностно-ориентированного обучения, цель которой, организовать воспитательный процесс на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

✓ Информационные технологии, цель которых, использовать специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства для повышения качества и мотивации обучения.

✓ Здоровьесберегающие технологии, цель которых – создать комплексную стратегию улучшения здоровья обучающихся, разработать систему мер по сохранению здоровья детей во время обучения.

✓ Технология сотрудничества, цель которой реализовать равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка.

Методы организации образовательного процесса:

1. *По источнику передач и восприятию информации:*

- словесные (беседы, дискуссии);
- наглядные (иллюстрации, видеопоказ, демонстрация педагогом);
- практические (упражнения, практические занятия).

2. *По способам организации деятельности:*

- информационные, объяснительно-иллюстративные источников знаний.

3. *По управлению учебно-познавательной деятельностью:*

- методы формирования познавательных интересов;
- методы формирования чувства долга.

4. *Методы, развивающие творческие способности обучающихся:*

- проектная деятельность (творческий проект);
- исследовательская деятельность (анализ, комментарий, собственные выводы);
- поисковая деятельность (сбор собственного материала, его анализ и обобщение).

Условия реализации программы:

Обеспечение учебным помещением:

✓ Правильное оформление кабинета способствует усвоению необходимых знаний обучающихся, Кабинет соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, нормам освещения, вентиляции помещения;

✓ учебными базами для выполнения программы являются парк п. Загорск, школьная территория.

Инструменты и приспособления:

✓ спортивная форма;

✓ спортивная обувь;

✓ гимнастическая лестница;

✓ коврики;

✓ турники;

✓ тренажеры;

✓ спортивный инвентарь. палки для скандинавской ходьбы разной длины;

✓ резиновые эластичные бинты;

✓ эспандеры;

- ✓ утяжелители;
- ✓ секундомер.

Технические средства обеспечения:

- ✓ музыкальный центр;
- ✓ диски;
- ✓ флеш-карты;
- ✓ видеоматериалы по технике скандинавской ходьбы на www.youtube.com;
- ✓ обучающий видеокурс по скандинавской ходьбе;
- ✓ аудиозаписи;
- ✓ компьютер с выходом в Интернет;
- ✓ сайт www.nordicstick.ru.

Условия, необходимые для позитивных мотивов у обучающихся:

- ✓ положительный климат в группе;
- ✓ осознание ближайших и конечных целей;
- ✓ осознание теоретической и практической значимости;
- ✓ наличие любознательности и трудолюбия.

Основные формы работы:

Теоретическая работа

- Наряду с практическими знаниями даются и теоретические знания об истории развития спорта, об основных видах спорта.

Практическая работа

- Занятия строятся с учетом целей и задач данного курса и с учетом возрастных особенностей детей данного класса.
- Открытые уроки, соревнования.

Формы контроля

Критерии оценивания обучающихся по Адаптивной физической культуре

Критерии оценивания по Адаптивной физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных

программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Адаптивная физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором уч-ся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначител	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение	Движение или отдельные еро элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	ьных ошибок	в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	

3.Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Уч-ся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-

оздоровительную деятельность.

Формы проведения итогов реализации образовательной программы:

- контрольный урок;
- соревнования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального компонента государственного образовательного стандарта для детей с ОВЗ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1598) данная рабочая программа для 6 «А», «Б» классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и метапредметными 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.); показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

урока	**Тема (раздел), кол-во часов**	**Цели, задачи урока**	**Виды деятельности**	**Планируемые результаты**			**Сроки проведения**	
				Предметные	**Метапредметные**	**Личностные**	**план**	**факт**
1.	**Легкая атлетика** **10 часов** Спринтерский бег	ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливост	Знать требования инструкций. Устный опрос	*Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. *Регулятивные*	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.		

			и.		*УУД:* осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Познавательные УУД*: знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		
2.		Ходьба и бег с изменением темпа движения	Развитие скоростных качеств. Ходьба и бег с изменением темпа движения	Уметь пробегать 30м. с низкого старта			
3.		Ходьба и бег с изменением темпа движения	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь выполнять прыжок с места Пробегать 60м. с низкого старта	*Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки. *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	
4.		Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м	Бег на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м. на результат			
5.		Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель.			

					управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки.		
6.		Бег 60 м на результат	Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	*Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .	
7.		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.			
8.		Прыжок в длину с 9-11 шагов	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500м.			

9.		Метание мяча на дальность, развитие глазомера	Метание мяча на дальность, развитие глазомера	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.		соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры.	
10.		Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.			
11. (1)		Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	Уметь играть по упрощённым правилам.	*Познавательные УУД*: знание терминологии в волейболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать		
12 (2)		Ловля высоко летящего мяча	Ловля высоко летящего мяча.	**Уметь** выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.			
13 (3).	**Силовые упражнения без дополнительных отягощений 4 часа**	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	**Уметь** выполнять остановки и передачи			
14 (4).		Сгибание и	Сгибание и разгибание	**Уметь** правильно			

		разгибание рук в упоре лежа	рук в упоре лежа	выполнять технические действия	в паре. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. *Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно .*Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения *Регулятивные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе		
15 (5).		Поднимание и опускание туловища в упоре лежа	Поднимание и опускание туловища в упоре лежа	**Уметь** выполнять поднимание и опускание туловища в упоре лежа			
16 (6).		Поднимание и опускание	Поднимание и опускание туловища в упоре лежа	**Уметь** выполнять Поднимание и опускание	*Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со	уметь проявлять терпение и личную	

		туловища в упоре лежа		туловища в упоре лежа.	сверстниками. Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара.	инициативу	
17 (7).		Висы. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	Висы. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	**Уметь** выполнять Висы. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).			
18 (8).		Висы. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	Висы. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	**Уметь** выполнять Висы. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).		мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	
19 (1).	**Гимнастика 14 часов**	Развитие гибкости Техника безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность	*Регулятивные УУД*: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. *Коммуникативные УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками.		
20 (2).		История гимнастики.	История гимнастики. Значение	Уметь выполнять строевые	*Коммуникативные* : уметь находить		

		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на формирования правильной осанки.	гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на формирования правильной осанки.	упражнения, упражнения в акробатике.	общий язык. *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки *Коммуникатив-ные*: уметь вести себя в коллективе. .		
21. (3)		История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на формирования правильной осанки.	История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на формирования правильной осанки.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног.		формирование упорства в достижении цели	
22. (4)		Физические упражнения на развитие гибкости	Развитие гибкости, ловкости, силы. Физические упражнения на развитие гибкости	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.			
23 (5).		Физические упражнения на развитие гибкост	Развитие координационных способностей, силовых качеств	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическ			

		и	Физические упражнения на развитие гибкости	ую комбинацию.			
24 (6).		Акробатические упражнения	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	*Познавательные*: составить комбинацию из изученных упражнений *Регулятивные*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Смыслообразование – адоптиро-ванная мотивация учебной деятельности	
25 (7).		Упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса, «велосипед»	Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. Упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса, «велосипед»	Уметь выполнять упражнения на брусьях разной высоты, перекладине, страховку и помощь.			
26 (8).		Упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса, «велосипед»	Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. Упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса, «велосипед»	Уметь выполнять упражнения на перекладине (м),брусьях разной высоты (д), страховку, самостраховку			
27 (9).		Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ с гимнастическими палками	Развитие силы, скоростной выносливости. Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ с гимнастическими	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине.			

			палками				
28 (10).		Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ с гимнастическими палками	Развитие гибкости, ловкости, силы. Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ с гимнастическими палками	Уметь выполнять упражнения на брусьях, подтягиваться на перекладине, упр-я с обручем.	*Регулятивные*.: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиваниии акробатических упражнений. *Коммуникатив-ные*: способы организации рабочего места *Коммуникатив-ные:* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности инструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.		
29 (11).		Упражнения на точность и развитие глазомера. Игра « Самый меткий»	Упражнения на точность и развитие глазомера. Игра « Самый меткий»	Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д).			
30. (12)		Упражнения на точность и развитие глазомера. Игра « Самый меткий»	Упражнения на точность и развитие глазомера. Игра « Самый меткий»	Уметь выполнять упражнения с обручем.			
31 (13).		Упражнения на точность и развитие глазомера. Игра « Самый меткий»	Развитие скоростной выносливости. Упражнения на точность и развитие глазомера. Игра « Самый меткий»	Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течении 1 мин.		соблюдать дисциплину и правила ТБ.	
32 (14)		Выполнение упражнений на скамейке	Выполнение упражнений на скамейке	Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке.			

33 (1).	**Лыжная подготовка** **12 часов**	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой .Экипировка лыжника.	**Знать** инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. **Уметь** соблюдать правила поведения на улице.	*Познавательные УУД*: знание экипировки лыжника.		
34 (2).		История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	**Знать** историю лыжного спорта.	*Познавательные УУД*: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками	
35 (3)		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	**Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход.	*Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемого лыжного хода. *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	
36 (4).		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	**Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход.			
37 (5).		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшовной ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождени	**Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	*Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки. Личностные УУД: проявление терпения.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. проявление терпения	

			е дистанции 2 км.				
38 (6)		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой».	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	**Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.			
39 (7).		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой».	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	**Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе	*Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со		
40 (8)		Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции	**Уметь** проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.			

			3 км. Катание с горок.		сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.		
41 (9)		Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	**Уметь** проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.			
42 (10)		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	**Уметь** проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.			
43 (11)		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	**Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	*Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	

			Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.		*Познавательные УУД*: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. *Познавательные УУД*: знание терминологии в баскетболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре.		
44 (12)		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	**Уметь** выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».			
45 (1)	**Баскетбол 8 часов**	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы.			
46 (2).		Передвижения и остановки. Передачи мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач,	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре	*Регулятивные УУД*: осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком,	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	

			ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	технические приемы.	лицом, спиной. *Коммуникатив-ные УУД*: уметь работать в паре. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.		
47 (3)		Бросок одной, двумя руками в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			
48 (4).		Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила			
49 (5)		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять		уметь проявлять инициативу.	

		и передача мяча двумя руками от груди.	скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	правильно технические действия в игре			
50 (6)		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам.			
51. (7)		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:	**Уметь** сочетать приёмы ведения, остановки, броска			

			(ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход				
52 (8).		Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы.			
53 (1) **54 (2).**	**Базовая физическая подготовка** **6 часов**	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии	**Уметь** Выполнять правильно технические действия.		проявление терпения и инициативы.	
55 (3) **56 (4)**		Развитие координационных способностей. Передвижения по наклонн	Развитие координационных способностей. Передвижения по наклонной ограниченной площадке.	**Уметь** Выполнять правильно технические действия.			

		ой огранич енной площадк е. Развитие скорост но-силовых способн остей	Развитие скоростно-силовых способносте й.				
57 (5) **58 (6)**		Статиче ские упражне ния	Статические упражнения. Развитие координацио нных способносте й	**Уметь** Выполнять правильно технические действия.			
59. (1)	**Легк ая атлет ика 10 часов**	Инструк таж по Т.Б. Развитие координ ационны х способн остей. Равноме рный бег. Бег 15 минут. Преодол ение горизонт альных препятст вий.	Развитие координацио нных способносте й. Равномерны й бег. Бег 15 минут. Преодолени е горизонталь ных препятствий.	**Уметь** Выполнять правильно технические действия.	*Коммуникатив-ные* УУД: умение взаимодейство-вать со сверстниками в игре. *Регулятивные УУД:* осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке	проявление терпения и инициативы	
60 (2)		Развитие координ ационны х способн остей. Бег на результа т 100 м. Специал ьные беговые упражне ния. Развитие	Бег на результат 100 м. Специальны е беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег	**Уметь** Выполнять правильно технические действия.			

		скоростных качеств. Бег					
61 (3)		Развитие координационных способностей. Челночный бег 4/10 м,- на время	Развитие координационных способностей. Челночный бег 4/10 м,- на время .	**Уметь** Выполнять правильно технические действияю			
62 (4)		Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Знать Т.Б. при выполнении беге	*Познавательные УУД*: умения анализировать и корректировать технику прыжка. *Регулятивные УУД*: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику метания мяча. *Коммуникатив-ные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Регулятивные УУД*: определять и	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	
63 (5)		Переменный бег	Переменный бег	Уметь выполнять беговые упражнения.			
64 (6)		Эстафетный бег. Общая физическая подготовка.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Общая физическая подготовка.	Уметь выполнять беговые упражнения.			
65 (7)		Метание мяча на результат	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальны	Уметь выполнять метание мяча на дальность.			

			е беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		устранять типичные ошибки. *Познавательные УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину. *Регулятивные УУД:* осваивать технику подбора разбега. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Регулятивные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.		
66. (8)		Метание мяча на заданное расстояние.	Метание мяча на заданное расстояние.	Владеть техникой метания			
67 (9)		Развитие выносливости Футбол Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	Развитие выносливости Футбол Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	Уметь бежать в равномерном темпе.	*Регулятивные УУД:* осваивать технику бега в равномерном темпе *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки.		
68 (10)		Зачетный урок	Зачетный урок	Знать пройденный материал и применить на практике.			

Список литературы

1.Физическая культура 5 -7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Г.Б. Мейксона. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2.В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов.» Пособие для учителя.

3.В, И. Ковалько.Поурочные разработки по физической культуре 6 класс.

4.Б, В. Сермеев «Методическое пособие для учителя «Физическое воспитание слабовидящих детей»

5.Косаткин В.И. Коррекция недостатков физического развития и ориентировки в пространстве слепых детей.

6.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

8.Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.

Приложение 1

Из опыта работы

Организация образовательного процесса слепых детей:

В связи с тем, что темп работы детей со зрительными нарушениями замедлен, следует давать больше времени для выполнения заданий.

Ребенок может учиться через прикосновения или слух с прикосновением, должен иметь возможность трогать предметы.

Следует обратить внимание на количество комментариев, которые будут компенсировать обедненность и схематичность зрительных образов. Особое внимание следует уделять точности высказываний, описаний, инструкций, не полагаясь на жесты и мимику.

Раздаточный материал должен соответствовать естественным размерам, т.е. машина должна быть меньше дома, помидор - меньше кочана капусты и т. п.

Показ предметов должен сопровождаться словесной инструкцией или описанием.

При знакомстве с предметом и объектом рекомендуется снижать темп ведения занятия, так как детям слепым требуется более длительное время для восприятия, запоминания, осмысления задачи.

Помните, что при предъявлении материала, связанного с его осязательным обследованием, время увеличивается в 2-3 раза по сравнению с выполнением задания на основе зрения.

У детей с нарушением зрения зачастую бывают трудности с координацией движения.

Когда дети отвечают, называйте каждого по имени, чтобы ребенок с нарушением зрения мог понять, кто сейчас говорит.

Записывайте темы, которые Вы объясняете детям на магнитофон, чтобы ребенок мог прослушать еще раз.

Организации образовательного процесса слабовидящих детей:

Ознакомиться с заключением врача-офтальмолога о состоянии зрения ребенка. Если прописаны очки для постоянного ношения, то нужно следить, чтобы ребенок неукоснительно выполнял эти требования.

При общении с ребенком не рекомендуется стоять против света, на фоне окна.

В одежде педагогу рекомендуется использовать яркие цвета, которые лучше воспринимаются ребенком, имеющим зрительные нарушения.

В связи с тем, что темп работы детей со зрительными нарушениями замедлен,

следует давать больше времени для выполнения заданий.

При смене видов деятельности, рекомендуется использовать упражнения для снятия зрительного утомления (зрительная гимнастика),

Наглядный и раздаточный материал должен быть крупный, хорошо узнаваемый по цвету, контуру, силуэту.

Размещать объекты для восприятия нужно так, чтобы они не сливались в единую линию, пятно, а хорошо выделялись по отдельности. Показ объектов педагог должен сопровождать словесной инструкцией или описанием.

При знакомстве с объектом рекомендуется снижать темп ведения занятия, так как детям с нарушением зрения требуется более длительное, чем нормально видящим детям, время для зрительного восприятия, запоминания, осмысления задачи, повторного рассматривания.

У детей с нарушением зрения зачастую бывают трудности с координацией движения.

Старайтесь давать ребенку, имеющему зрительные нарушения, возможность подходить и рассматривать материал, который Вы объясняете и показываете.

Все картинки должны быть увеличены. В индивидуальной работе возможно использование специальной лупы.

Когда дети отвечают, называйте каждого по имени, чтобы ребенок с нарушением зрения мог понять, кто сейчас говорит.

Приложение 2

Из опыта работы

Методика работы с детьми с нарушениями зрения

Разминка для глаз, работа с образами, выработка положительного настроя

Особенности адаптации слабовидящих детей проявляются в следующих аспектах. Нарушение зрения влечет за собой нарушение социальных контактов и целый ряд отклонений в формировании личности, что вызывает появление негативных характерологических особенностей у слабовидящего ребенка, таких как сужение круга интересов, обусловленное ограничениями в сфере чувственного отражения; ограничения или недоступность в работе, требующей большой зрительной нагрузки. Кроме того, дефект провоцирует, особенно в сфере семейных отношений, возникновение гипопротекции или гиперпротекции. В результате чего у слабовидящего ребенка формируются отрицательные черты характера, такие как эгоизм, нерешительность, внушаемость, упрямство, негативизм, равнодушие и т.д. Сравнительно ограниченные контакты с окружающими влекут за собой замкнутость, аутичность.

Зрение остается у слабовидящих детей ведущим анализатором, но их зрительное восприятие отличается узостью обзора и снижением точности, из-за чего у таких детей возникают трудности в пространственной ориентировке. При зрительной работе эти дети быстро утомляются, что вызывает снижение умственной й физической работоспособности.

Цель: создание условий для развития и социальной адаптации детей с нарушениями зрения.

Метод: интеллектуальное развитие через эстетическое восприятие.

Зарядка, разминка для глаз.

Упражнение №1. Сесть или лечь. Расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный вдох, а затем полный выдох. Поначалу ставить указательный палец правой руки на кончик носа.

Упражнение №2. Поставить указательный палец на лоб в области третьего глаза. Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать одно полное дыхание.

Упражнение № 3. Указательный палец — на кончик носа. На полном вдохе отводим палец, от кончика носа как можно дальше продолжая смотреть на него. На полном выдохе подводим палец к кончику носа, продолжая смотреть на него (на кончик носа).

Упражнение № 4. Указательный палец — на лоб в области третьего глаза. На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на область третьего глаза, на выдохе подводим палец ко лбу, продолжая смотреть на область третьего глаза.

Упражнение № 5. Голову откинуть как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полное дыхание.

Упражнение № 6. Голову откинуть как можно дальше. Сделать полное дыхание. Смотреть на область третьего глаза.

Приложение 3

Контрольные нормативы

По физической подготовке для обучающихся 6-7 класса

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.}	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	34 17	33 16	32 15	28 15	26 14,5	24 14