

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

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

_____ М.С. Соболева

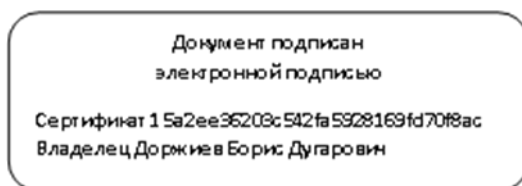
«31» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

_____ Б.Д. Доржиев

«31» августа 2022 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

для слабовидящих и слепых обучающихся с умственной отсталостью

Вариант 4.3

Класс 6 «А», 6 «Б»

Количество часов по программе 102 ч

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Учитель Шустова Елена Александровна

Оглавление

I. Целевой раздел.....	3
II. Содержательный раздел.....	20
III. Организационный раздел.....	25
Используемая литература.....	41
Приложение 1.....	42
Приложение 2.....	45
Приложение 3.....	47

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 адаптивной физической культуре.

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. 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.

Адаптированная рабочая программа слепых и слабовидящих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №62 III-IV вида» (далее Школа, школа-интернат, СКОШИ) разработана в соответствии с требованиями федерального

государственного образовательного стандарта (далее — Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемыми результатам освоения АООП УО, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ), примерной адаптированной основной образовательной программой начального общего образования слепых обучающихся, примерной адаптированной основной образовательной программой начального общего образования слабовидящих обучающихся, примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования слепых обучающихся, примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования слабовидящих обучающихся.

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа образования слепых и слабовидящих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с:

- ст.79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- приказом Министерства образования и науки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой (ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- примерными адаптированными основными образовательными программами начального общего образования и основного общего образования для слабовидящих обучающихся, одобренными решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протоколы от 22 декабря 2015 г. № 4/15, от 18 марта 2022 г. № 1/22);

- примерными адаптированными основными общеобразовательными программами начального общего образования и основного общего образования для слепых обучающихся одобренными решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протоколы от 22 декабря 2015 г. № 4/15, от 18 марта 2022 г. № 1/22);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрирован Министерством юстиции от 22 марта 2021 г. № 63180);

- постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП – 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано от 18 декабря 2020 № 61573);

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г № 2 «Об утверждении санитарных правил – 123685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 62 III-IV вида».

Целями реализации адаптированной рабочей программы являются:

1. достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы слабовидящими обучающимися ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида», в соответствии с требованиями ФГОС ООО, ФГОС О УО 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 деятельности, 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.

Программа составлена для учащихся, обучающихся по программе VIII 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», 6 «б» классов состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, скандинавская ходьба.

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. 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.

Психолого-педагогическая характеристика

Слабовидящих и слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Развитие детей, имеющих два первичных нарушения - в данном случае слабовидения, сочетающегося с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - значительно осложнено, так как каждое первичное нарушение, существует в этом комплексе с характерными для него вторичными расстройствами, что значительно усложняет общую структуру нарушения и затрудняет его компенсации. Это в свою очередь, значительно затрудняет как адаптацию обучающегося к условиям школьного обучения, так и достижение им планируемых результатов освоения АООП НОО. Зачастую нарушения имеют отрицательный кумулятивный эффект, проявляющийся в том, что каждое из имеющихся нарушений оказывает воздействие на другое, что приводит к их взаимному усилению. Вследствие чего отрицательные последствия этих дисфункций оказываются качественно и количественно значительно грубее по сравнению с простой суммацией отдельных нарушений.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут отставать в физическом развитии, что выражается в более низком росте, меньшей массе тела и объеме грудной клетки, могут иметь место навязчивые движения. У многих из них имеет место быть нарушение осанки, снижение пластичности и координированности движений. Снижение эмоциональной выразительности обуславливает затрудненность зрительного восприятия эмоциональных проявлений других людей. У обучающихся снижены такие показатели как сила, быстрота и выносливость, они испытывают достаточно серьезные трудности при сохранении рабочей позы в течение урока, быстро утомляются, у них значительно снижена работоспособность (в том числе и зрительная). Для данной группы обучающихся характерным является нарушения психомоторики, что в частности проявляется в том, что развитие высших уровней деятельности сочетается с недоразвитием более простых форм (например, навыков самообслуживания). У слабовидящих с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) снижено внимание, что проявляется в трудностях привлечения внимания, невозможностью длительной его концентрации, наличии быстрой и легкой отвлекаемости, рассеянности, низком объеме. Для данной группы обучающихся характерны особенности зрительного восприятия, значительное снижение объема восприятия, его дифференцированности, появление глобализации восприятия, возникновения значительных трудностей восприятия объектов, требующих тонкого анализа частей и свойств и др.

Особенности зрительного восприятия у слабовидящих с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) усугубляются за счет наличия затруднений, вызванных снижением остроты зрения, имеющего место при слабовидении (острота зрения при слабовидении находится в пределах от 0,05 до 0,4 на лучше видящий глаз в условиях оптической коррекции). При слабовидении различают три степени нарушения зрения, тяжелая — острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,09; средняя — острота зрения находится в пределах от 0,1 до 0,2; легкая — острота зрения находится в пределах от 0,3 до 0,4. Кроме сниженной остроты зрения на снижение зрительных возможностей слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) негативно влияет снижение других зрительных функций (поля зрения, цветоразличение, снижение контрастной чувствительности, нарушение глазодвигательных функций), что является весьма характерным для слабовидения. Это в свою очередь, осложняется как наличием различных клинических форм слабовидения (нарушение рефракции, патология хрусталика, глаукома, заболевание нервно-двигательного аппарата и др.), так и наличием глазных заболеваний (врожденная миопия, катаракта, гиперметропия высокой степени, ретинопатия недоношенных, частичная атрофия зрительного нерва и

др.). Вследствие выше обозначенных причин у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушены: пространственное восприятие и ориентировка в пространстве, установление причинно-следственных связей, формирование адекватных, точных, целостных зрительных образов. У них значительно снижены скорость и точность восприятия, имеются трудности дистантного восприятия, трудности в различении сенсорных эталонов, затруднения в зрительно-моторной координации, ослабевают все свойства зрительного восприятия (целостность, избирательность, константность и др.).

Слепые дети - это дети с полным отсутствием зрения. Возможно сохранение светоощущения, или остаточного зрения (до 0,04) на лучше видящем глазу с коррекцией очками. Важнейшим фактором ориентировки слепых детей в окружающей действительности является усиленная ориентировочная реакция на звуки. Процесс формирования сенсорного опыта у слепых детей замедлен и требует обязательного применения специальных коррекционно-педагогических средств воздействия.

Слепота обуславливает задержки в формировании движений, изменения в эмоционально-волевой сфере, проявление негативизма, хотя слепой ребенок имеет все возможности для высокого уровня психофизического развития и полноценного познания окружающего мира с опорой на сохранный анализаторную сеть. В процессе воспитания и обучения отрицательные явления слепоты постепенно преодолеваются и развиваются противодействующие процессы компенсации.

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.

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 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.

Для данной группы обучающихся не зависимо от состояния зрительного анализатора характерно снижение произвольного и непроизвольного запоминания, наличие неотчетливых и недифференцированных представлений, возникновение трудностей при воспроизведении событий и др. У подавляющего большинства обучающихся отмечается нарушение речевого развития, при этом страдают все компоненты речи, лексика, звукопроизношение, грамматический строй. Нарушение грамматического строя речи проявляется во фрагментарности, структурой неформленности предложений, в пропусках главных членов. Для них характерен замедленный темп развития связной речи, качественные ее особенности, трудности вербализации, трудности понимания причинно-следственных связей, временных и пространственных обозначений, малый словарный запас.

У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) нарушено мышление (слабость мышления, недостаточная дифференцированность обобщений, ситуативность, нарушение способности к обобщению, что значительно усугубляется, с одной стороны, неполноценностью чувственной информации, с другой, - неполноценностью других мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования и др.). Мышление характеризуется косностью, тугоподвижностью. У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наблюдается нарушения строения и мотивации деятельности, проявляющееся в неправильном соотношении цели и действия, вследствие чего выполнение действий приобретает формальный характер, не рассчитанный на получение реально значимых результатов. Обучающиеся часто подменяют или упрощают цель деятельности, поставленную задачу они зачастую выполняют без предварительной ориентировки в ней, без должного анализа содержащихся в ней данных, что свидетельствует о нарушении ориентировочной основы действия. Для многих из них характерно недостаточно критичное отношение к результатам, полученным в процессе деятельности, наличие низкого уровня развития познавательных интересов. Кроме того, у многих обучающихся имеет место незрелость и недоразвитие эмоциональной сферы. Эмоциональные реакции зачастую неадекватны, не пропорциональны по своей динамике воздействиям окружающего мира, имеют место быстрые переходы от одного настроения к другому. Часто у обучающихся нарушены волевые процессы, что проявляется в безынициативности, неспособности самостоятельно руководить своей деятельностью, подчинять ее определенной цели, неспособности адекватно оценивать свои поступки. У обучающихся данной группы нередко могут проявляться негативные личностные качества и негативные личностные проявления.

Особые образовательные потребности слепых и слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Наличие особенностей психофизического развития, обусловленных сочетанием слабовидения с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), детерминирует наличие у обучающихся особых образовательных потребностей. Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают необходимость:

- ✓ учета в организации обучения и воспитания слепых и слабовидящих с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
- ✓ определенных факторов,
- ✓ зрительного диагноза (основного и дополнительного),
- ✓ возраста и времени жизнедеятельности в условиях нарушенного зрения,
- ✓ состояния основных зрительных функций,

- ✓ возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений,
- ✓ рекомендуемой оптической коррекции и приборов для улучшения зрения,
- ✓ режима зрительной и (или) тактильной,
- ✓ физической нагрузки,
- ✓ целенаправленного обогащения (коррекции) чувственного опыта за счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных способов деятельности,
- ✓ широкого использования специальных приемов организации учебно-практической деятельности (алгоритмизация, работа по инструкции и др.),
- ✓ целенаправленного руководства учебно-практической деятельностью,
- ✓ расширения, обогащения и коррекции предметных и пространственных представлений,
- ✓ формирования и расширения понятий,
- ✓ обеспечения доступности учебной информации для зрительного восприятия обучающихся,
- ✓ развития приемов полисенсорного восприятия предметов и объектов окружающего мира,
- ✓ предъявления информации преимущественно в наглядно-образной форме,
- ✓ целенаправленного развития сенсорно-перцептивной деятельности,
- ✓ ориентировочных действий,
- ✓ максимального расширения образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом,
- ✓ специальной организации (с учетом особых образовательных потребностей) пространственно-развивающей среды,
- ✓ преимущественного использования индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения,
- ✓ клинической картины зрительного нарушения,
- ✓ учета темпа учебной работы обучающихся с учетом наличия особых образовательных потребностей,
- ✓ развития мотивационно-потребностной сферы речевой деятельности,
- ✓ целенаправленного социально-личностного, эмоционального, познавательного, моторного развития,
- ✓ формирования познавательных действий и ориентировки в микро и макропространстве,
- ✓ целенаправленного формирования умений и навыков социально- бытовой ориентировки,
- ✓ коррекции нарушений в двигательной сфере,
- ✓ развития речи и коррекции речевых нарушений,

✓ нивелирования негативных и поведенческих качеств характера и профилактики их возникновения.

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.

**Характеристика детей – инвалидов ГКОУ СКОШИ № 62 III-IV вида
на 2022-2023 учебный год делиться 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, компенсаторные мышечные напряжения и статические упражнения. рованная глаукома, диабетическая и гипертрофическая 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:

Гиперметропия всех степеней, миопия слабой степени, миопия средней степени бездистрофических изменений на глазном дне, альбинизм, стабильная атрофия зрительного нерва, не прогрессирующая тапето-ретиальная 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.

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 микроориентировку;
- 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 *педагогике 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 метаредметных 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 3 часа в неделю, 102 часа 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

Основной показатель работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся: физическое развитие; техническое развитие; теоретическое развитие; эстетическое развитие. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. За период обучения обучающиеся должны знать и уметь.

Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся по Адаптивной физической культуре

Знать / понимать:

- основы истории развития физической культуры в России;
 - особенности развития избранного вида спорта;
 - физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий с разной функциональной направленностью;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений развивающей и корригирующей направленности;
- в физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психические и функциональные особенности собственного организма;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- в правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных

случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной 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</p>
<p><i>Современные Олимпийские игры</i> 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</p>	<p>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</p>
<p><i>Что такое физическая культура</i> Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ 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</p>	<p>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</p>
<p><i>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</i> 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</p>	<p>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»</p>
<p><i>Сердце и кровеносные сосуды</i> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>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</p>

<p><i>Органы чувств</i> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>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</p>
<p><i>Личная гигиена</i> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	<p>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»</p>
<p><i>Закаливание</i> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>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</p>
<p><i>Мозг и нервная система</i> 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 физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>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</p>
<p><i>Органы дыхания</i> 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</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><i>Органы пищеварения</i> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p><i>Пища и питательные вещества</i> 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</p>	<p>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»</p>
<p><i>Вода и питьевой режим</i> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><i>Тренировка ума и характера</i> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей</p>

<p>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.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><i>Спортивная одежда и обувь</i></p> <p>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.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>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</p>
<p><i>Самоконтроль</i></p> <p>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.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>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.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><i>Первая помощь при травмах</i></p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>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</p>

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо уметь	
<p><i>Бег, ходьба, прыжки, метание</i></p> <p><i>Овладение знаниями.</i></p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p>
<p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт</p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное</p>

<p>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</p>	<p>выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений</p>
<p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> 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</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>
<p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p>
<p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> 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)</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений</p>
<p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в 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</p>
<p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности</p>
<p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений</p>

<p>мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-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 вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность</p>	
<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие 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)</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>

Программа призвана обеспечить достижение обучающимся с ОВЗ личностных результатов, определенных ФГОС.

Адаптированная общешкольная программа воспитания реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, дополнительного образования осуществляемой совместно с семьей и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания; предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Цель воспитания обучающихся в школе: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Целевые ориентиры результатов воспитания

АООП по Адаптивной физической культуре

в единстве с Адаптированной общешкольной программой воспитания

<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
<p>✓ Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p>

- ✓ Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
- ✓ Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия хореографией, физкультурой и спортом.
- ✓ Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.
- ✓ Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- ✓ Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- ✓ Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- ✓ Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- ✓ Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
- ✓ Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
- ✓ Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
- ✓ Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
- ✓ Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
- ✓ Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

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 формировании 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 физи-

ческих 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.

Волейбол

Терминология и правила игры. Техико-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-волейбол и волейбол.

Баскетбол

Терминология и правила игры. Техничко-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.

Скандинавская ходьба

Она предполагает обучение детей с ограниченными возможностями зрения передвижению ходьбой с отталкиванием палками и развитие общей выносливости, а также формирование культуры и правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Доступное всем физическое упражнение. К занятиям ею практически нет противопоказаний. Она является хорошим средством борьбы с избыточным весом и даже ожирением, атеросклерозом и рядом других заболеваний. Огромное внимание уделяется организации самостоятельных тренировочных занятий. На занятиях воспитанники познакомятся с основными принципами и методами организации тренировок, правилами контроля и регулирования нагрузки.

Взаимосвязь программы с образовательными областями

№	Предметная область	Содержание

1.	Русский язык и литература	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • История становления физической культуры у различных народов мира. • Выдающиеся спортсмены.
5.	Технология	<ul style="list-style-type: none"> • Тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики. • Освоение специальных упражнений: на выработку выносливости, силы, ловкости. Разминка, освоение шага, прыжки, партерная гимнастика.
6.	Коррекционно-развивающая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального спортсмена. • Особенности диагностики личностного развития обучающихся. • Игры психо-эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.
7.	Математика	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие о симметрии, ритме, темпе. • Различные построения и перестроения, условные точки спортивного зала. • Ракурсы, повороты, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.
8.	Коррекционно-развивающая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • 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 лично – деятельный характер усвоения знаний, умений, навыков.
- ✓ Технология дифференцируемого обучения, цель которой создать оптимальные условия для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников.
- ✓ Технология лично-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, видеопозказ, 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 учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по 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 учащихся.

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «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 учащийся демонстрирует	За тот же ответ, если в нем	За ответ, в котором отсутствует логическая	За непонимание и

глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	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, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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 в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

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	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

физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
---	--	--	--

(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.

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

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 и предметных результатов по физической культуре.

№ п/п Наименование разделов Всего часов			Планируемые образовательные результаты	
			Личностные	Предметные
№	Раздел	Кол-во часов	<i>Личностные результаты</i>	<i>Предметные результаты</i>
1	Основы знаний о физической культуре	В течение года	<ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её
2	Легкая атлетика	19		

3	Гимнастика с основами акробатики	14	<ul style="list-style-type: none"> развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; 	<p>позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</p>
4	Лыжная подготовка	12	<ul style="list-style-type: none"> развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; 	
5	Баскетбол	15		
6	Волейбол	8	<ul style="list-style-type: none"> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; 	<ul style="list-style-type: none"> овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
7	Скандинавская ходьба	34	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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).
Итого		102		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 «А, 6 «Б» КЛАССЫ

№ урока	Содержание учебного материала	Кол. часов	Сроки проведения	
I четверть		18	План	Факт
I	Легкая атлетика	12		
1	ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения	1	02.09	
2	Ходьба и бег с изменением темпа движения	2	05-08.09	
3				
4	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м	1	12.09	
5	Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	15.09	
6	Бег 60 м на результат	1	19.09	
7	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	22.09	

8	Прыжок в длину с 9-11 шагов	1	26.09	
9	Метание мяча на дальность, развитие глазомера	1	29.09	
10 11	Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	2	03-06.10	
12	Ловля высоко летящего мяча	1	10.10	
II	Силовые упражнения без дополнительных отягощений	4		
13 14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	13-17.10	
15 16	Поднимание и опускание туловища в упоре лежа	2	20-24.10	
17 18	Висы. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	2	27-28.10	
II четверть		14		
I	Гимнастика	14		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения	1	07.11	
20 21	История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на формирования правильной осанки.	2	10-14.11	
22 23	Физические упражнения на развитие гибкости	2	17-21.11	
24	Акробатические упражнения	1	24.11	
25 26	Упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса, «велосипед»	2	28-01.12	
27 28	Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ с гимнастическими палками	2	05-08.12	
29 30 31	Упражнения на точность и развитие глазомера. Игра « Самый меткий»	3	12-15-19.12	
32	Выполнение упражнений на скамейке	1	22.12	
III четверть		20		
I	Лыжная подготовка	12		
33	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой	1	13.01	
34	История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.	1	16.01	
35 36	Попеременный двухшажный ход	2	20.01 23.01	
36	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшовный ход.	1	27.01	
37 38 39	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полу ёлочкой».	3	30.01 03.02 06.02	
40 41	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	2	10.02 13.02	
42 43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	2	17.02 20.02	
44	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1	24.02	
II	Спортивные игры	8		
45	Баскетбол. Техника перемещений, стойка баскетболиста. Передача мяча сверху в парах.	1	27.02	
46	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача,	1	02.03	

47	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами	1	05.03	
48	Прыжки через скакалку разными способами	2	09.03	
49			12.03	
50	Настольный теннис, эстафеты с мячом и скакалкой	2	16.03	
51			19.03	
52	Упражнения с мячами, развитие координационных способностей.	1	23.03	
IV четверть		16		
I	Гимнастика	6		
53	Упражнения в равновесии	2	03-	
54			06.04	
55	Передвижения по наклонной ограниченной площадке. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	10-	
56			13.02	
57	Статические упражнения	2	17-	
58			20.04	
II	Легкая атлетика	10		
59	Равномерный бег. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	26.04	
60	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	27.04	
61	Челночный бег 4/10 м,- на время.	1	01.05	
62	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	04.05	
63	Переменный бег	1	08.05	
64	Эстафетный бег. Общая физическая подготовка.	1	11.05	
65	Метание мяча на результат	1	15.05	
66	Метание мяча на заданное расстояние.		18.05	
67	Футбол Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	1	22.05	
68	Зачетный урок	1	25.05	

Календарно–тематическое планирование

Скандинавская ходьба

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки проведения	
			план	факт
I четверть		9		
1	Техника безопасности на занятиях по скандинавской ходьбе. История возникновения скандинавской ходьбы.	1	07.09	
2	Правила подбора одежды и инвентаря	1	14.-21.09.	
3.	Ходьба без палок. Спортивная ходьба.	2	21-28.09	
4.				
5.	Разминка и заминка	1	05.10	
6.	Ходьба по ровной местности	2	12.10	

7.			19.10	
8.	Упражнения с палками для развития гибкости	1	26.10	
9.	Ходьба с разной интенсивностью	1	02.11	
II четверть		7		
10.	Равномерный, переменный и повторный методы тренировок	1	16.11	
11.	Старт, вработывание, дистанционная скорость, финиширование	1	23.11	
12.	Ходьба в гору	1	30.11	
13.	Ходьба с отягощением	1	07.12	
14.	Ходьба со спусков	1	14.12	
15.	Ходьба по снегу и льду	2	21.12-28.12	
16.				
III четверть		10		
17.	Чередование нагрузки и отдыха	1	11.01	
18.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа	1	18.01	
19.	Объем и интенсивность нагрузки	1	25.01	
20.	Преодоление поворотов и разворотов	1	01.02	
21.	Преодоление естественных и искусственных препятствий	1	08.02	
22.	Преодоление препятствий с палками	1	15.02	
23.	Упражнения для развития выносливости	1	22.02	
24.	Распределение сил по дистанции	1	01.03	
25.	Траверс склонов вверх и вниз	1	07.03	
26.	Преодоление трасс разными тактическими способами	1	15.03	
IV четверть		8		
27.	Чередование различных способов ходьбы	2	05.04-12.04	
28.				
29.	Упражнения для развития основных физических качеств	2	19.04-26.04	
30.				
31.	Методы развития выносливости	1	03.05	
32.	Методы самоконтроля за самочувствием	1	10.05	
33.	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения на восстановление	1	17.05	
34.	Ходьба по мягкому и твердому грунту. Зачет	1	24.05	

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. *Копылов Ю.А.* Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
7. *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.
9. *Поletaева А.* Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
10. *Полюхин В.А.* Палочки-выручалочки или Скандинавская ходьба по-пензенски. – Пенза: Классный журнал. – 2013. – № 5.
11. *Полюхин В.А.* Скандинавская ходьба на просторах Пензенской области. // Статья в итоговом сборнике Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий, роль науки в повышении эффективности управления подготовкой спортсменов на многолетних этапах». – М.: ФНЦ ВНИИФК, 2013.

Из опыта работы

Организация образовательного процесса слепых детей:

1. В связи с тем, что темп работы детей со зрительными нарушениями замедлен, следует давать больше времени для выполнения заданий.
2. Ребенок может учиться через прикосновения или слух с прикосновением, должен иметь возможность трогать предметы.
3. 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.
4. Раздаточный материал должен соответствовать естественным размерам, т.е. машина должна быть меньше дома, помидор - меньше кочана капусты и т. п.
5. Показ предметов должен сопровождаться словесной инструкцией или описанием.
6. При знакомстве с предметом и объектом рекомендуется снижать темп ведения занятия, так как детям слепым требуется более длительное время для восприятия, запоминания, осмысления задачи.
7. Помните, что при предъявлении материала, связанного с его осязательным обследованием, время увеличивается в 2-3 раза по сравнению с выполнением задания на основе зрения.
8. У детей с нарушением зрения зачастую бывают трудности с координацией движения.
9. Когда дети отвечают, называйте каждого по имени, чтобы ребенок с нарушением зрения мог понять, кто сейчас говорит.
10. Записывайте темы, которые Вы объясняете детям на магнитофон, чтобы ребенок мог прослушать еще раз.

Организации образовательного процесса слабовидящих детей:

1. Ознакомиться с заключением врача-офтальмолога о состоянии зрения ребенка. Если прописаны очки для постоянного ношения, то нужно следить, чтобы ребенок неукоснительно выполнял эти требования.
2. При общении с ребенком не рекомендуется стоять против света, на фоне окна.
3. 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.

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

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

6. 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.

7. 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.

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

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

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

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

Из опыта работы

Методика работы с детьми с нарушениями зрения

Разминка для глаз, работа с образами, выработка положительного настроения

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 и 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.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
Мальчики**

№	Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами Интеллектуального развития						
			Возраст						
			9	10	11	12	13	14	15
1	Прыжок в длину с места (см)	5	139,44	139,75	153,97	156,07	159,83	165,69	183
		4	135,47	136,04	150,45	151,43	156,70	161,21	179
		3	131,50	132,33	146,93	146,79	153,57	156,73	174 2.
2	Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	11,38	13,58	15,27	17,61	19,39	21,28	23,50
		4	10,24	12,37	14,15	16,38	17,33	19,47	22,40
		3	9,10	11,16	13,03	15,15	15,27	17,66	21,65
3	«Ласточка» (сек)	5	9,82	10,29	12,50	18,64	26,54	26,58	29,27
		4	9,36	9,76	11,82	18,05	25,92	25,94	28,71
		3	8,60	9,23	11,14	17,46	25,30	25,30	28,20
4	Челночный бег (сек)	5	10,03	9,31	9,03	9,01	8,68	8,36	8,0
		4	10,12	9,41	9,14	9,16	8,82	8,51	8,3
		3	10,21	9,51	9,25	9,31	8,96	8,66	8,4
5	«Линейка» (см)	5	11,00	14,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
		4	19,50	19,50	14,50	13,50	13,50	13,50	13,50
		3	28,00	25,00	19,00	17,00	17,00	17,00	17,00

Девочки

№	Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами интеллектуального развития						
			Возраст						
			9	10	11	12	13	14	15
1	Прыжок в длину с места (см)	5	113,94	127,30	135,10	139,06	147,17	151,36	155,8
		4	109,32	122,27	129,96	133,92	142,05	145,24	149,4
		3	104,70	117,24	124,82	128,78	136,93	139,12	143,0
2	Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	8,69	11,49	12,72	14,94	16,47	17,01	18,60
		4	7,12	9,05	11,17	13,12	14,32	15,38	16,40
		3	5,55	6,64	9,62	11,30	12,17	13,75	14,20
3	«Ласточка» (сек)	5	10,2	12,1	15,6	23,7	26,9	27,1	32,6
		4	9,8	11,6	15,0	23,1	26,3	26,6	32,0
		3	9,4	П,1	14,4	22,5	25,6	26,0	31,4
4	Челночный бег (сек)	5	10,9	10,3	10,0	9,7	9,2	9,0	8,7
		4	11,0	10,4	10,1	9,8	9,4	9,2	8,9
		3	1U	10,6	10,2	10,0	9,6	9,3	9,0
5	«Линейка» (см)	5	11,00	11,00	11,00	10,00	8,00	8,00	8,00
		4	17,50	16,50	16,50	13,50	12,50	12,50	11,50
		3	24,00	22,00	22,00	17,00	17,00	15,00	15,00

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Мальчики

№	Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами зрения							
			Возраст							
1	Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	9	10	11	12	13	14	15	
			6,85	9,72	11,36	12,81	14,49	17,02	17,4	
			4	5,47	7,35	9,10	11,11	12,92	14,53	15,2
2	«Ласточка» (сек)	3	4,09	4,98	6,84	9,41	11,35	12,04	12,9	
			5	12,6	17,4	16,7	19,3	26,9	37,6	42,0
			4	9,2	11,5	12,8	14,0	17,1	25,5	33,2
3	«Линейка» (см)	3	5,9	5,5	8,9	8,7	7,2	13,4	21,0	
			5	48,23	41,58	29,90	20,12	19,2	16,80	16,01
			4	57,57	42,93	33,46	23,68	23,4	25,13	30,58
3	3	66,91	44,28	37,02	27,24	27,6	33,46	45,15		

Девочки

№	Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами зрения							
			Возраст							
1	Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	9	10	11	12	13	14	15	
			4,87	5,09	7,17	10,49	13,17	13,13	15,3	
2	«Ласточка» (сек)	3	4,35	4,45	5,90	7,30	9,72	10,91	11,7	
			4	3,83	3,81	4,63	4,11	6,27	8,69	8,11
			5	6,91	6,91	11,24	10,64	10,64	10,64	35,01
3	3	4	5,35	5,35	7,00	10,48	10,48	10,48	21,5	
		5	44,49	41,98	27,28	25,58	17,93	11,94	5,56	
3	«Линейка» (см)	3	3,79	3,79	2,76	10,32	10,32	10,32	8,06	
			4	45,20	52,50	33,15	30,93	25,10	25,69	24,1
			45,91	63,02	39,02	36,28	32,27	39,44	42,7	