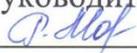


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования**  
**Ростовской области**  
**МУ "Отдел образования Администрация Мясниковского района"**  
**МБОУ СОШ №3**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО



Мовсесян Р.Л.

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель МС



Тухикян О.Г.

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор



Бугаян С.А.

Приказ № 255  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**вариант 4.2**  
**6 класс**

**село Чалтырь 2023**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана для слабовидящих обучающихся 6 класса (вариант 4.2).

Программа составлена с учетом специфики образовательного процесса 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 состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной

психологии и школьной педагогики незрячих и слабовидящих детей.

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

- ✓ в возможности преодоления боязни движения;
- ✓ безбоязненного преодоления пространства;
- ✓ в возможности включаться в совместное занятие по физкультуре с другими учениками, следовать инструкциям учителя и общим правилам его организации;
- ✓ в освоении навыков ориентировки с помощью слуха, зрения;
- ✓ в совершенствовании, координации и большей ловкости в движениях и в осваиваемых физических упражнениях, не противопоказанных для состояния зрения;
- ✓ в возможности включаться в общие подвижные игры, усваивать их правила, следовать им, понимать значение проигрыша и выигрыша;
- ✓ в освоении действий со спортивным оборудованием;
- ✓ в освоении пространственно-ориентировочных умений и навыков, востребованных в выполнении физических упражнений;
- ✓ в умении ориентироваться в пространстве класса, школы, своего дома и ближайшего окружения;
- ✓ в развитии внимания к близким людям, их физическому самочувствию, способности к сопереживанию.

### **Характеристика учащихся**

#### **Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями зрения**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Цели и задачи:**

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

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

#### **Общеобразовательные:**

- развить двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- сформировать двигательные умения и навыки;
- способствовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

#### **Оздоровительные:**

- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- содействовать нормальному физическому развитию.

#### **Коррекционно-развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи  
образования учащихся

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

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

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

- Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика 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 2 часа в неделю, 68 часов в год. Программный материал выстраивается по принципу постепенного усложнения с учетом возрастных психических особенностей

обучающихся. Дифференцированный подход позволяет сочетать групповую и индивидуальную формы обучения.

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

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

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

Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.

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

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

#### *Модуль «Гимнастика»*

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

#### *Модуль «Легкая атлетика»:*

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

#### *Модуль «Спортивные игры»:*

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

#### *Модуль «Зимние виды спорта»:*

- ✓ Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.

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

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Что надо знать</b>	
<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 физическими<sup>1</sup> упражнениями, выполнение закалывающих 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, закалывающие 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 физкультурной 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></p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p>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></p> <p>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></p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей 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>  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 и гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</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.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
--	--

<p><i>Первая помощь при травмах</i>  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</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
<b>Что надо уметь</b>	
<p><i>Бег, ходьба, прыжки, метание</i>  <i>Овладение знаниями.</i>  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 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>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений</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; многократные (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, многократные (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 мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность</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><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>

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 зрительно-двигательных 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. Опорно-двигательный 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 возрастную- 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 ошибках.

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

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

*Физические упражнения:*

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

*Приёмы закаливания:*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

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

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр

(на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование  
Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры*

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

*Баскетбол*

Терминология и правила игры. 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.

**Распределение учебного времени прохождения  
программного материала по физической культуре**

<b>п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
1	Основы знаний о физической культуре	1			
2	Легкая атлетика	4			4
3	Гимнастика с основами акробатики		7		
4	Адаптированные спортивные игры			10	4
5	Базовая физическая подготовка	3			
	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема (раздел)	Цели, задачи урока	Виды деятельности
1.	Легкая атлетика Спринтерский бег	ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения Ходьба и бег с изменением темпа движения	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости Развитие скоростных качеств. Ходьба и бег с изменением темпа движения
2.	Ходьба и бег с изменением темпа движения	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь выполнять прыжок с места Пробежать 60м. с низкого старта
3.	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м	Бег на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60м. на результат
4.	Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель.
5.	Бег 60 м на результат	Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.
6.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.
7.	Прыжок в длину с 9-11 шагов	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1500м.
8.	Метание мяча на дальность, развитие глазомера	Метание мяча на дальность, развитие глазомера	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.

9.	Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.
10.	Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	Уметь играть по упрощённым правилам.
11.	Ловля высоко летящего мяча	Ловля высоко летящего мяча.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<b>Уметь</b> выполнять остановки и передачи
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Выполнять технические действия	<b>Уметь</b> правильно выполнять поднимание и опускание туловища в упоре лежа
14.	Поднимание и опускание	Поднимание и опускание туловища в упоре лежа	<b>Уметь</b> выполнять Поднимание и опускание
15.	Развитие гибкости Техника безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность
16.	История гимнастики.	История гимнастики. Значение	Уметь выполнять строевые
17.	Физические упражнения на развитие гибкости	Развитие гибкости, ловкости, силы. Физические упражнения на развитие гибкости	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.
18.	Физические упражнения на развитие гибкости	Развитие координационных способностей, силовых качеств Физические упражнения на развитие гибкости	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.
19.	Упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса, «велосипед»	Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. Упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса, «велосипед»	Уметь выполнять упражнения на брусьях разной высоты, перекладине, страховку и помощь.
20.	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	<b>Уметь</b> выполнять подъём «полуёлочкой», Торможение «плугом».

	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	
21.	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.
22.	Передвижения и остановки. Передача мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач,	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре
23.	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
24.	Передвижения и остановки, передач и, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
25.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов	<b>Уметь</b> сочетать приёмы ведения, остановки, броска
26.	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Знать Т.Б. при выполнении бега
27.	Переменный бег	Переменный бег	Уметь выполнять беговые упражнения.

28.	Эстафетный бег. Общая физическая подготовка.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафетный бег. Общая физическая подготовка.	Уметь выполнять беговые упражнения.
29.	Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.
30.	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии	<b>Уметь</b> Выполнять правильно технические действия.
31.	Метание мяча на заданное расстояние.	Метание мяча на заданное расстояние.	Владеть техникой метания
32.	Развитие выносливости Футбол Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	Развитие выносливости Футбол Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	Уметь бежать в равномерном темпе.
33.	Зачетный урок	Зачетный урок	Знать пройденный материал и применить на практике.



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 6 КЛАСС, УЧИТЕЛЬ МЕЛОХАЯН А.Х.**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Легкая атлетика Спринтерский бег	1	04.09	
2.	Ходьба и бег с изменением темпа движения	1	11.09	
3.	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м	1	18.09	
4.	Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	25.09	
5.	Бег 60 м на результат	1	02.10	
6.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	09.10	
7.	Прыжок в длину с 9-11 шагов	1	16.10	
8.	Метание мяча на дальность, развитие глазомера	1	23.10	
9.	Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	1	13.11	
10.	Коррекционные игры на развитие пространственной ориентировки	1	20.11	
11.	Ловля высоко летящего мяча	1	27.11	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	04.12	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа рук в упоре лежа	1	11.12	
14.	Поднимание и опускание	1	18.12	
15.	Развитие гибкости. Техника безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения.	1	25.12	
16.	История гимнастики.	1	15.01	
17.	Физические упражнения на развитие гибкости	1	22.01	
18.	Физические упражнения на развитие гибкости	1	29.01	
19.	Упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса, «велосипед»	1	05.02	
20.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафет ы.	1	12.02	
21.	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	1	19.02	
22.	Передвижения и остановки. Передач и мяча	1	26.02	
23.	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1	04.03	
24.	Передвижения и остановки, передач и, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	1	11.03	
25.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	18.03	
26.	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	01.04	
27.	Переменный бег	1	08.04	
28.	Эстафетный бег. Общая физическая подготовка.	1	15.04	
29.	Развитие координационных способностей.	1	22.04	
30.	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии	1	29.04	

<b>31.</b>	Метание мяча на заданное расстояние.	1	06.05	
<b>32.</b>	Развитие выносливости Футбол Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	1	13.05	
<b>33.</b>	Зачетный урок	1	20.05	