

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СТАРОБОДЬИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол №1 от 27 августа 2022 г.
рук. ШМО _____

Величкова О.Н.
(подпись)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №10
от 30 августа 2022г.

Утверждено
Приказ № 64 от 01 сентября 2022 г.
директор _____

«Старободьинская СОШ»
Кузнецова Т.Е.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

по физической культуре
(название предмета)

Класс 6

Учитель Зайцев Михаил Сергеевич Категория 1

Кол-во часов за год 102. Кол-во часов в неделю 3.

разработана на основе ФЗ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития МБОУ «Старободьинская СОШ», Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) МБОУ «Старободьинская СОШ»

Учебник _____
(название, автор, издательство, год издания)

2022год

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения обучающимися с задержкой психического развития адаптированной основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Они включают:

- готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- социальные компетенции;
- правосознание;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов. Они отражают:

- освоенные обучающимися с ЗПР межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
- способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;
- самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их в отношении:

- освоенных обучающимися с ЗПР в ходе изучения учебного предмета умений, специфических для данной предметной области;
- видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях;
- формирования научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений;
- владения научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися с ЗПР адаптированной основной образовательной программы описаны в соответствии с ФГОС ООО на двух уровнях:

- на общем уровне¹ (планируемые результаты формируются на всех без исключения учебных предметах и во внеурочной деятельности);
- на предметном уровне² (планируемые результаты формируются в процессе изучения отдельных учебных предметов, входящих в перечень учебных предметов, обязательных для изучения на уровне основного общего образования).

Личностные результаты

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования, согласно ФГОС ООО, отражают:

- воспитание у обучающихся с ЗПР российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Значимым личностным результатом освоения АООП ООО обучающихся с ЗПР, отражающим результаты освоения коррекционных курсов и Программы воспитания, является сформированность *социальных (жизненных) компетенций*, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах, в том числе:

- *Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении*, проявляющееся:
 - в умении различать учебные ситуации, в которых они могут действовать самостоятельно, и ситуации, где следует воспользоваться справочной информацией или другими вспомогательными средствами;
 - в умении принимать решение в жизненной ситуации на основе переноса полученных в ходе обучения знаний в данную ситуацию, восполнять дефицит информации;
 - в умении находить, отбирать и использовать нужную информацию в соответствии с контекстом жизненной ситуации;
 - в умении связаться удобным способом и запросить помощь, корректно и точно сформулировав возникшую проблему;
 - в умении оценивать собственные возможности, склонности и интересы для самореализации.
- *Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни*, проявляющееся:
 - в готовности брать на себя инициативу в повседневных бытовых делах и брать на себя ответственность за результат своей работы;
 - в умении адекватно оценивать свои возможности относительно выполняемой деятельности;
 - в принятии на себя обязанностей при участии в повседневной жизни класса и школы;
 - в умении ориентироваться в требованиях и правилах проведения промежуточной и итоговой аттестации;
 - в применении в повседневной жизни правил личной безопасности.
- *Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия*, проявляющееся:
 - в обогащении опыта коммуникации подростка, расширении коммуникативного репертуара и гибкости общения в соответствии с контекстом социально-коммуникативной ситуации;
 - в умении использовать коммуникацию как средство достижения цели;
 - в умении критически оценивать полученную от собеседника информацию;
 - в освоении культурных форм выражения своих чувств, мыслей, потребностей;
 - в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком.
- *Развитие способности к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации*, проявляющейся:
 - в умении использовать полученные знания и опыт для безопасного взаимодействия с окружающей средой;
 - в адекватности поведения подростка с точки зрения опасности или безопасности для себя или для окружающих;
 - в углублении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватной возрасту подростка;
 - в осознании взаимосвязи общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, в умении придерживаться этого порядка;

–в развитии активной личностной позиции во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности и умении адекватно оценить свои достижения;

–в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей, исключая асоциальные проявления;

–в овладении основами финансовой грамотности.

• *Развитие способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей*, проявляющаяся:

–в умении регулировать свое поведение и эмоциональные реакции в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса;

–в освоении необходимых социальных ритуалов в ситуациях необходимости корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, сочувствие, намерение, опасение и др.;

–в соблюдении адекватной социальной дистанции в разных коммуникативных ситуациях;

–в умении корректно устанавливать и ограничивать контакт в зависимости от социальной ситуации;

–в умении распознавать и противостоять психологической манипуляции, социально неблагоприятному воздействию.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР достигаются аккумулярованием результатов всех составляющих данной программы и отражают:

• умение обучающегося с ЗПР самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

• умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

• смысловое чтение;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- **«Адаптивная физическая культура»**

- **Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура», распределенные по тематическим модулям**

- Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.
- Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим блокам (модулям) («Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с ЗПР, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программы по АФК имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данные программы должны содействовать всестороннему развитию личности ребенка, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы ребенка с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей, ручной и артикуляционной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих детей с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для детей с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы школьников с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы детей и подростков особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких школьников практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У детей с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики подростков отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких детей необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для школьников с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет ребенок. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких детей принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Школьники часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна

и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких детей и подростков может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы школьников, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и школьники с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Школьники с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности ученика, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития детей и подростков с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей ребенка;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета.

Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Гимнастика

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики детей с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Спортивные и подвижные игры

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют

способность ребенка действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, атак же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Лыжная подготовка

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- подъёмы на лыжах в гору;

- спуски с гор на лыжах;

- торможения при спусках;

- повороты на лыжах в движении;

- прохождение учебных дистанций.

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения. Образовательная организация по собственному усмотрению распределяет материал по годам и периодам обучения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	12
1.1	Инструктаж по ТБ. Вводный инструктаж. Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10 - 15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения.	1
2.2	Высокий старт до 10 - 15м, бег с ускорением 40-50м, эстафеты, специальные беговые упражнения. Игра « Футбол». Влияние легко - атлетических упражнений на здоровье	1

3.3	Высокий старт до 10 - 15м, бег с ускорением 50-60м, эстафеты, специальные беговые упражнения. Игра «Футбол». Влияние легко - атлетических упражнений на различные системы организма	1
4.4	Бег 60м. Зачет. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра «Футбол»	1
5.5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м.	1
6.6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. Зачет. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта».	1
7.7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Зачет. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Игра «Футбол».	1
8.8	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м	1
9.9	Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Игра «Русская лапта».	1
10.10		1
11.11		1
12.12	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра «Русская лапта» Бег по пересеченной местности 1 км. Зачет. Игра «Футбол»	1
	Гимнастика	6
13.1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. ОРУ без предметов на месте. Подтягивание в висе.	1
14.2	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Подтягивание в висе. Зачет.	1
15.3	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по два в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой	1
16.4	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по два в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Зачет. Лазание по канату.	1
17.5	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
18.6	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Равновесие. Развитие координационных способностей. Зачет.	1
	Спортивные игры баскетбол	10
19.1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Правила по ТБ на уроках спортивных игр.	1
20.2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления	1

21.3	защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1
22.4	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
23.5	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
24.6	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
25.7	Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Игровые задания 2:1, 3:2, 3:3.	1
26.8	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
27.9	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
28.10	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1
	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Зачет.	
	Лыжная подготовка	16
29.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Ходьба скользящим шагом на учебном круге без палок и с палками. Виды лыжного спорта.	1
30.2	Повороты переступанием на месте, во время движения. Передвижение попеременным двухшажным ходом на учебном круге. Зачет. Прохождение дистанции 2 км	1
31.3		1
32.4		1
33.5	ТБ. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	1
34.6	Прохождение дистанции 1 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
35.7	Повороты переступанием в движении. Передвижение одновременным одношажным ходом на учебном круге.	1
36.8	Прохождение дистанции 1 км.. Применение лыжных мазей.	1
37.9	Повороты переступанием в движении. Передвижение скользящим шагом до 2км. Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой».	1
38.10		1
39.11	Спуск со склона в средней стойке; Торможение «плугом».	1
40.12	Подъем «елочкой» Прохождение дистанции 2км.	1
41.13	Прохождение дистанции 3 км с совершенствованием пройденных ходов.	1
42.14	Подъем на склон «полуелочкой» Игра «Смелее с горки».	1

43.15		1
44.16	Лыжные гонки Круговая эстафета с этапом 100м. Лыжное соревнование на дистанции 1000м. Зачет.	1
	Спортивные игры волейбол	4
45.1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Игры с элементами	1
46.2	волейбола	1
47.3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после подачи в перед. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафет. Игры с	1
48.4	элементами волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Спортивные игры футбол	4
49.1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	1
50.2	ведущей и не ведущей ногой.	1
51.3	Остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; Игра «Футбол»	1
52.4	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в ворота; Зачет. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра «Футбол» Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол	1
	Гимнастика	6
53.1	Висы. Строевые упражнения	1
54.2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики, смешанные висы – девочки. Подтягивание в виси. Зачет.	1
55.3	Лазание, опорный прыжок	1
56.4	Лазание по канату в три приема. Выполнение команд. Вскок в упор, стоя на коленях, и соскок взмахом рук. Зачет.	1
57.5	Акробатика. Равновесие. Зачет.	1
58.6	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1
	Легкая атлетика	10
59.1	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
60.2	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	1
61.3	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Игра «Футбол».	1

	Бег 60м. Зачет. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра «Русская лапта».	
62.4	Кроссовая подготовка	1
63.5	Равномерный бег до 8 мин. Игра «Мини-лапта», «Футбол».	1
64.6	Равномерный бег. Преодоление полосы препятствий. Игра «Мини-лапта» Бег 1500м. Зачет. Игра «Футбол»	1
65.7	Метание мяча, прыжки в длину с разбега.	1
66.8	Метание мяча с шага способом «из-за спины через плечо» на дальность. Игра «Русская лапта».	1
67.9	Метание мяча. Зачет. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Зачет.	1
68.10	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Игра «Футбол» Домашнее задание на лето	1

Литература для учителя:

1. Васильева М.И. [и др.]. «Физическая культура. 1 - 11классы»: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. – Волгоград: Учитель, 2010.
2. Дулин А.Л. «Баскетбол в школе»: Учебное пособие/УдГУ, Ижевск, 1996.
3. Издательский дом «1september.ru»
4. Каинов А.И. «Организация работы спортивных секций в школе»: программы, рекомендации. Волгоград: Учитель,2011.
5. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1 – 11 классы»: Методическое пособие – М.: Дрофа, 2006.
6. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват.учреждений /под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение. 2013.
7. Малков Ю.П., Алабужев А.Е. «Легкая атлетика»: Учебное пособие/УдГУ. Ижевск, 2006.
8. spo.1september.ru «Спорт в школе» - методический журнал для учителей физкультуры и тренеров
9. zdd.1september.ru «Здоровье детей» - методический журнал здоровьесберегающие технологии в школе.

Литература для обучающихся:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват.учреждений /под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение. 2013.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, 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
Учащийся умеет: <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и 	Учащийся: <ul style="list-style-type: none"> организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; 	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

инвентарь и применять их в конкретных условиях; <ul style="list-style-type: none"> • контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<ul style="list-style-type: none"> • допускает незначительные ошибки в подборе средств; • контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 		
---	--	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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