

# Адаптированная основная общеобразовательная программа

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения коррекционно- эстетического цикла и педагогов дополнительного образования Протокол № 1__ от « 31 » __08__ 2023 г. / Руководитель Н.М. Михеева /</p>	<p>СОГЛАСОВАНО  Педагогический совет  Протокол № 1__ « 31 » __08__ 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор школы <i>А.А.</i> Ахмадишин Приказ № 71а от « 01 » __09__ 2023 г.</p> 
---	--	---

по предмету «Адаптивная физическая культура»  
11 - 12 классы

Учитель: Яндуков А.П

Савино 2023

«Савинская общеобразовательная  
школа-интернат»

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей трудового обучения и физического воспитания. Протокол №_1____ от «_31_» __08____2023 г. / руководитель Н.М.Михеева/</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Педагогический совет Протокол №_1____ от «_31_» __08____2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор школы____К.А. Ахмадишин Приказ №_71а____ от «_01_» _____09____23 г.</p>
--	--	---

**Адаптированная основная общеобразовательная программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
11 - 12 классы**

Учитель: Яндуков А.П

Савино 2023

**Адаптированная общеобразовательная программа  
по физической культуре для учащихся  
11 класса с нарушениями зрения**

**Пояснительная записка 11 класс**

Предлагаемая адаптивная программа для учащихся 11-го класса направлена на выполнение ряда специфических функций и реализуемых с учётом требований состояния здоровья учащихся, обеспечивающих достаточную двигательную активность в профилактике заболеваний, совершенствование личности укреплением здоровья. Программа рассчитана на 102 часа, 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Обучение осуществляется на основе рабочей программы физическая культура учащихся 10-11 классов. Автор: В.И.Лях А.А Зданевич : Издательство Москва «Просвещение», 2012г

Актуальность изучения физической культуры заключается в том, что у большинства слабовидящих учащихся отмечается искривление позвоночника, нарушения осанки плоскостопие и других заболеваний. Многие слабовидящие испытывают трудности в ориентировке в пространстве, у некоторых нарушена координация движений.

Магистральной целью изучения программы является приобретение основными двигательными действиями, теоретическими знаниями. В школьную программу включены следующие разделы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, которые способствуют гармоничному развитию школьников без каких-либо скидок на недостаточность зрения.

Задачи:

- воспитание гармонически развитого ребёнка
- приобретение волевых качеств
- обучение жизненно важными двигательными умениями, навыками
- укрепление здоровья
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных деформацией зрения
- коррекция скованности и ограниченности движений

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;



1	Тесты: вес, рос, функция равновесия	1	Практические занятия. Комбинированный	Беседа, работа с измерительными приборами	Формирование компетенции оптимального соотношения роста и веса	Закрепление компетенций в использовании медицинских весов и ростомера	Коррекция долговременной памяти на основе занятий индивидуальной направленности роста и веса
2	Тесты: гибкость, подскок вверх	1	Практические занятия. Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о гибкости, о правильном выполнении подскока	Закрепление компетенций оптимальном выполнении подскока	Коррекция крупной моторной сферы на основе выполнения подскока. Концентрация внимания в процессе выполнения упражнения на гибкость
3	Тесты: отжимания, минутный бег	1	Практические занятия. Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о функциях отжимания, о выносливости, о понятии времени в процессе бега	Закрепление компетенций выполнения отжимания, бега, подскоков	Коррекция крупной моторной сферы в процессе бега и отжимания. Распределение внимания на основе выполнения бега за минуту
4	Тесты: подъем туловища, скакалка	1	Практические занятия. Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении скакалки, его функции в процессе сохранения здоровья	Закрепление компетенций выполнения отжимания, бега, подскоков	Коррекция крупной моторной сферы в процессе поднимания туловища и прыжков через скакалку. Обобщающие функции мышления на основе формулирования выводов в конце урока
5	Полоса препятствий из 12 станций	1	Практические занятия. Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о функциях отжимания, о выносливости, о понятии времени в процессе прохождения препятствий	Закрепление компетенций выполнения отжимания, бега, подскоков	Коррекция крупной моторной сферы в процессе прохождения всей дистанции. Распределение внимания на основе выполнения данного задания
6	Бег на 60м, 100м	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о ускорении как элементе бега на 60м, 100м	Закрепление компетенций выполнения совершенствования техники бега на 60м, 100м	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения бега на 60 м, 100м
7	Поворотный бег 3-4 раза по	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о	Закрепление компетенции о беге	Коррекция крупной моторной сферы в

	80м				поворотном беге 3-4 раза по 80м		процессе выполнения поворотного бега 3-4 раза по 80м
8	Кросс 600м- юноши, 500м- девушки	2	Изучение нового материала. Комбинированн ый	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о беге на скоростную выносливость	Закрепление компетенций выполнения бега на скоростную выносливость	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения бега на скоростную выносливость 600м, 500м
9	Метания м /мяча с разбега на дальность	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе метания в игре	Закрепление компетенций выполнения метания мяча с места на дальность, так и в игре	Коррекция крупной моторной сферы в процессе метания мяча с места на дальность и в игре. Концентрация внимания в процессе выполнения метания мяча с места на дальность
10	Броски, толчки набивных мячей разными способами	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе толкания, бросков набивных мячей разными способами	Закрепление компетенций выполнения бросков, толчков набивных мячей разными способами	Коррекция крупной моторной сферы в процессе бросков, толчков набивных мячей разными способами. Концентрация внимания в процессе выполнения толкания ядра.
11	Толкание ядра до 4 кг с места и со скачка	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе толкания	Закрепление компетенций выполнения толкания ядра до 4-х кг с места и со скачка	Коррекция крупной моторной сферы в процессе толкания ядра. Концентрация внимания в процессе выполнения толкания ядра.
12	Совершенствов ание техники толкания ядра	3	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе толкания, совершенствование	Закрепление компетенций выполнения техники толкания ядра . Совершенствование	Коррекция крупной моторной сферы в процессе толкания ядра. Концентрация внимания в процессе выполнения толкания ядра.
13	Тройной прыжок с разбега	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о прыжковой дисциплине и правильном	Закрепление компетенций выполнения правильного отталкивания с	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения прыжков в длину с места. Обобщающие функции

					отталкивании с последующим приземлением	последующим приземлением	мышления в процессе формирования выводов о правильном выполнении прыжка в длину
14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о разбеге как о прыжковой дисциплине и правильном отталкивании с последующим приземлением	Закрепление компетенций выполнения разбега и правильном отталкивании с последующим приземлением на песок, способом «согнув ноги»	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения прыжков в длину с полного разбега. Обобщающие функции мышления в процессе формирования выводов о правильном выполнении прыжка в длину
15	Ходьба на 3-4 шага с боку от звук. сигнала	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о ходьбе на 3-4 шага с боку от звук сигнала	Закрепление компетенции о выполнении ходьбы на 3-4 шага с боку от звук сигнала	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения ходьбы по звук сигналу. Обобщающие функции мышления в процессе формирования выводов о правильном выполнения ходьбы.
16	Ходьба по улицам, с заходами в магазины и учреждения	1	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о ходьбе по улицам, с заходами в магазины и учреждения	Закрепление компетенции о выполнении ходьбы по улицам, с заходами в магазины и учреждения	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения ходьбы по улицам.
17	ОРУ без предметов и с предметами (мячи, палки)	2	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование комплектации об особенностях ОРУ	Закрепление компетенции выполнения данных упражнений	Коррекция крупной моторной сферы в процессе общеразвивающих упражнений. Обобщающие функции мышления на основе формулирования выводов в конце урока
18	Упр-я с сопротивлением,	2	Изучение нового материала. Обобщения и	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенций о упражнениях	Закрепление компетенции о выполнении	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения

	использование м предмета		систематизации		сопротивлением с использованием предмета	упражнений сопротивлением с использованием предмета	упражнений
19	Акробатические упражнения (стойка на голове, мост)	3	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции об акробатических упражнениях	Закрепление компетенции выполнения акробатических упражнений (стойка на голове, мост)	Коррекция крупной моторной сферы в процессе акробатических упражнениях. Распределение силы на основе выполнения данного задания
20	Лазанье по канату разными способами, переход на лестницу	2	Изучение нового материала Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о лазании по канату разными способами, переход на лестницу	Закрепление компетенции выполнения лазания по канату разными способами	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения лазания по канату разными способами. Обобщающие функции мышления в процессе формирования выводов о правильном выполнения задания
21	Упр-е на гимнастическом бревне 90, 270-градусов	3	Изучение нового материала Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о гимнастическом бревне, в цепочке всей спортивной гимнастике	Закрепление компетенции выполнения упражнений на гимнастическом бревне	Коррекция крупной моторной сферы на гимнастическом бревне. Обобщающие функции мышления в процессе формирования выводов о правильном выполнения задания
22	Из упора перемах ноги в упор верхом, оброс вокруг бревна	2					
23	Низкая перекладина. Соединение пройденного	2	Изучение нового материала Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формировании компетенции о перекладине как о спортивном снаряде, о ее роли в физическом развитии личности	Закрепление компетенции выполнения упражнения на низкой перекладине. соединение	Коррекция крупной моторной сферы в процессе упражнения на низкой перекладине. Распределение силы на основе выполнения

						пройденного	данного задания
24	Комбинированные опорные прыжки ( козел, конь)	3	Изучение нового материала Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении козла как спортивного снаряда и его функций	Закрепление компетенций выполнения опорного прыжка через козла, коня.	Коррекция крупной моторной сферы в процессе опорного прыжка через козла. Концентрация внимания в процессе выполнения прыжка через козла, коня
25	Эстафеты с равновесием. С лазаньем и ориентировкой	2	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о понятии координации движения, силы и ловкости в эстафетах	Закрепление компетенций выполнения эстафет с равновесием . с лазаньем и ориентировкой	Коррекция крупной моторной сферы в процессе эстафет. Распределение силы на основе выполнения данного задания
26	«волейбол», нижняя передача мяча. Упрощенная игра	2	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе игры	Закрепление компетенций выполнения метания мяча на точность в игре , нижняя передача мяча	Коррекция крупной моторной сферы в процессе метания мяча на точность в игре. Обобщающие функции мышления в процессе формирования выводов о правильном выполнении метания мяча
27	Подачи мяча различными способами	2	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе подачи	Закрепление компетенций выполнения подачи мяча различными способами	Коррекция крупной моторной сферы в процессе подачи мяча. Обобщающие функции мышления в процессе формирования выводов о правильном выполнении метания мяча
28	Нападающие удары, применение блоков в игре	3	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о применении блоков в игре, нападающие удары	Закрепление компетенций выполнения и применения блоков в игре	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения нападающих ударов. Обобщающие функции мышления в процессе формирования выводов о правильном выполнении метания мяча
29	Элементы игры	2	Контроля и	Беседа, наглядный	Формирование	Закрепление	Коррекция крупной

	«баскетбол», ведение, передачи, броски		коррекции знаний, умения, навыков	классификационный	компетенции о элементах игры в «баскетбол», передачи, ведение, броски	компетенции выполнения элементов передачи, ведения, бросков	моторной сферы в процессе выполнения элементов игры «баскетбол»
30	Ходьба по прямой, дуге ориентируясь по звуку сигнала	3	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о ходьбе по прямой и дуге ориентируясь по звуку сигнала	Закрепление компетенций выполнения ходьбы по прямой и дуге ориентируясь по звуку сигнала	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения ходьбы по прямой и дуге.
31	Изучение одновременного 4-х шажного хода	3	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении лыж и палок, о лыжном спорте в целом и роли в сохранении здоровья	Закрепление компетенций изучения одновременного 4-х шагового хода по равнине.	Коррекция крупной моторной сферы в процессе изучения 4-х шагового хода по равнине. Обобщающие функции мышления на основе формулирования выводов в конце урока
32	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	3	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении лыж и палок, о лыжном спорте в целом и роли в сохранении здоровья	Закрепление компетенций выполнения совершенствования по переменной 2-х шаговый ход по равнине.	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения совершенствования по переменной 2-х шаговый ход по равнине. Обобщающие функции мышления на основе формулирования выводов в конце урока
33	Переход от попеременных ходов к одновременным и др.	3	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о переходе от попеременных ходов к одновременным и др.	Закрепление компетенции о выполнении попеременных ходов к одновременным	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения попеременных, одновременных ходов.
34	Передвижение в среднем темпе до 2 км	3	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении лыж и палок, о лыжном спорте в целом и роли в сохранении здоровья	Закрепление компетенций выполнения передвижение в среднем темпе до 2 км по равнине.	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения передвижение в среднем темпе до 2 км по равнине. Распределение силы в процессе выполнения задания

35	Спуски, подъемы, повороты, торможение-совер-е	3	Практические занятия. Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении лыж и палок, о лыжном спорте в целом и роли в сохранении здоровья	Закрепление компетенций выполнения поворотов, спусков, подъемов, торможении	Коррекция крупной моторной сферы в процессе поворотов, спусков, подъемов торможения. Распределение силы в процессе выполнения задания
36	Прохождение дистанции 1км на скорость	3	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о прохождении дистанции 1 км на скорость	Закрепление компетенции выполнения прохождения дистанции 1км на скорость	Коррекция крупной моторной сферы в процессе прохождения дистанции 1км на скорость
37	Бег различного темпа до 4мин-60м и 100м на скорость	1	Изучение нового материала. Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о беге на скорость и различного темпа до 4 мин.	Закрепление компетенций выполнения бега на скорость	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения бега на скорость.
38	Эстафета 4*100м, передача эстафетной палочки	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о торможении с последующим ускорением при беге	Закрепление компетенций выполнения эстафеты 4х10, передача эстафетной палочки	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения данного задания. Обобщающие функции мышления на основе формулирования выводов в конце урока
39	Совершенствование техники толкания ядра	2	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе толкания ядра	Закрепление компетенций выполнения толкания ядра	Коррекция крупной моторной сферы в процессе толкания ядра. Концентрация внимания в процессе выполнения метания мяча с места на дальность
40	Изучение техники метания копья	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о технике метания копья	Закрепление компетенции выполнения метания копья	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения метания копья. Концентрация внимания в процессе выполнения.
41	Метание м/мяча на	2	Контроля и коррекции	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о	Закрепление компетенций	Коррекция крупной моторной сферы в

	дальность		знаний, умения, навыков		правильном положении туловища, рук и ног в процессе метания	выполнения метания мяча на дальность	процессе метания мяча на дальность. Обобщающие функции мышления в процессе формирования выводов о правильном выполнении
42	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о прыжках в высоту способом перешагивания, помощью разбега	Закрепление компетенции о выполнении прыжков в высоту способом перешагивания, с разбега	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения данного задания
43	Многоскоки с акцентом на отталкивание вверх	2	Обобщения и систематизации Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о многоскоках с акцентом на отталкивание вверх	Закрепление компетенции о выполнении многоскоков	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения многоскоков с акцентом на отталкиванием вверх
44	Прыжки на 1-2 ногах на месте с отягощением	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о прыжковых упражнениях на 1-2 ногах, с отягощением	Закрепление компетенции о выполнении прыжковых упражнениях на 1-2 ногах на месте с отягощением	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения прыжков
45	Прыжки в длину с разбега (совершенствование)	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о разбега как о прыжковой дисциплине и правильном отталкивании с последующим приземлением	Закрепление компетенций выполнения разбега и правильном отталкивании с последующим приземлением на песок	Коррекция крупной моторной сферы в процессе выполнения прыжков в длину с места и полного разбега. Обобщающие функции мышления в процессе формирования выводов о правильном выполнении прыжка в длину
46	Тесты: вес, рост, функция равновесия	1	Обобщения и систематизации Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции оптимизации, о соотношении роста и веса	Закрепление компетенций в использовании медицинских весов и ростомера	Коррекция долговременной памяти на основе занятий индивидуальной направленности роста и

							веса
47	Тесты: гибкость , подскок вверх	1	Обобщения и систематизации Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о гибкости, о правильном выполнении подскока	Закрепление компетенций оптимальном выполнении подскока	Коррекция крупной моторной сферы на основе выполнения подскока. Концентрация внимания в процессе выполнения упражнения на гибкость
48	Тесты: отжимание , минутный бег	1	Обобщения и систематизации Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о функциях отжимания , о выносливости , о понятии времени в процессе бега	Закрепление компетенций выполнения отжимания , бега , подскоков	Коррекция крупной моторной сферы в процессе бега и отжимания. Распределение внимания на основе выполнения бега за минуту
49	Тесты: подъем туловища, скакалка	1	Обобщения и систематизации Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении скакалки , его функции в процессе сохранения здоровья	Закрепление компетенций выполнения отжимания , бега , подскоков	Коррекция крупной моторной сферы в процессе поднимания туловища и прыжков через скакалку. Обобщающие функции мышления на основе формулирования выводов в конце урока
50	Определение расстояния до 100м по звуку	2	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о определении расстояния до 100м по звуку	Закрепление компетенции о определении расстояния по звуку	Коррекция крупной моторной сферы в процессе данного упражнения
51	Игры с элементами ориентировки. Итоги учебного года	1	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о понятии игр с элементами ориентировки.	Закрепление компетенций выполнения игр с элементами ориентировки.	Коррекция крупной моторной сферы в процессе игры с элементами ориентировки.

## Адаптированная общеобразовательная программа

### по Физической культуре для учащихся

# **12 класса с нарушениями зрения**

**Пояснительная записка 12 класс**

Предлагаемая адаптивная программа для учащихся 12-го класса направлена на выполнение ряда специфических функций и реализуемых с учётом требований состояния здоровья учащихся, обеспечивающих достаточную двигательную активность в профилактике заболеваний, совершенствование личности укреплением здоровья. Программа рассчитана на 102 часа, 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Обучение осуществляется на основе рабочей программы физическая культура учащихся 10-11 классов. Автор: В.И.Лях А.А Зданевич : Издательство Москва «Просвещение», 2012г

Актуальность изучения физической культуры заключается в том, что у большинства слабовидящих учащихся отмечается искривление позвоночника, нарушения осанки плоскостопие и других заболеваний. Многие слабовидящие испытывают трудности в ориентировке в пространстве, у некоторых нарушена координация движений.

Магистральной целью изучения программы является приобретение основными двигательными действиями, теоретическими знаниями. В школьную программу включены следующие разделы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, которые способствуют гармоничному развитию школьников без каких-либо скидок на недостаточность зрения.

Задачи:

- воспитание гармонически развитого ребёнка
- приобретение волевых качеств
- обучение жизненно важными двигательными умениями, навыками
- укрепление здоровья
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных дегенерацией зрения
- коррекция скованности и ограниченности движений

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

---

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

#### Содержание предмета:

- связь физической культуры с жизнью;
- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- оздоровительные мероприятия;
- единство и взаимосвязь диагностики и коррекции (коррекционно-развивающее и компенсаторное)
- дифференциации и индивидуализации (подбор упражнений, учитывая психофизиологические особенности учащегося и их зону актуального и ближайшего развития, степень двигательной и интеллектуальной самостоятельности).

#### Формы занятий:

1. урок физической культуры – как один из основных учебных предметов, обязательный для всех учащихся;
2. физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня – физкультминутки на уроках, подвижные игры и элементы релаксации на переменах, спортивные и физкультурно-оздоровительные секции во внеурочное время;
3. уроки лечебной физкультуры;
4. уроки ритмики;
5. спортивно-массовые мероприятия как внутри школы, так и внешкольные

## **Адаптивный механизм коррекции зрительных нарушений:**

Использование учебных пособий и дидактических материалов на основе укрупненного плоскочечатного шрифта для учащихся с менее выраженными зрительными нарушениями.

1. Применение или изготовление учебных пособий и дидактических материалов на основе рельефно-точечного шрифта для учащихся с глубокими зрительными нарушениями.

2. Соблюдение моторных, сенсорных и офтальмологических пауз в процессе проведения уроков истории.

3. Соблюдение дозировки домашнего задания для учащихся.

4. Применение технических средств коррекции зрительных нарушений.

5. Активизация сохранённого осязательного анализатора

Подробный адаптивный механизм коррекции высших психических процессов представлен в тематическом планировании относительно конкретных уроков.

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>К-во часов</b>	<b>Тип урока</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Академические компетенции</b>	<b>Социальные компетенции</b>	<b>Адаптивный коррекционный меха</b>
1	Тесты: вес, рост, функция равновесия	1	Практические занятия. Комбинированный	Беседа, работа с измерительными приборами	Формирование компетенции оптимального соотношении роста и веса	Закрепление компетенций в использовании медицинских весов и ростомера	Коррекция долговременной памяти направленности роста и веса

2	Тесты: гибкость, подскок вверх	1	Практические занятия. Комбинирова нный	Беседа, наглядный классификаци онный	Формирование компетенции о гибкости, о правильном выполнении подскока	Закрепление компетенций оптимальном выполнении подскока	Коррекция крупной моторной сфер Концентрация внимания в процессе
3	Тесты: отжимания, минутный бег	1	Практические занятия. Комбинирова нный	Беседа, наглядный классификаци онный	Формирование компетенции о функциях отжимания , о выносливости , о понятии времени в процессе бега	Закрепление компетенций выполнения отжимания , бега , подскоков	Коррекция крупной моторной сфер Распределение внимания на основе
4	Тесты: подъем туловища , скакалка	1	Практические занятия. Комбинирова нный	Беседа, наглядный классификаци онный	Формирование компетенции о происхождении скакалки , его функции в процессе сохранения здоровья	Закрепление компетенций выполнения отжимания , бега , подскоков	Коррекция крупной моторной сфер прыжков через скакалку. Обобщаю формулирования выводов в конце
5	Полоса препятствий из 12	1	Практические занятия. Комбинирова	Беседа, наглядный классификаци	Формирование компетенции о функциях	Закрепление компетенций выполнения	Коррекция крупной моторной сфер дистанции Распределение внимани задания

	станций		нный	онный	отжимания , о выносливости , о понятии времени в процессе прохождения препятствий	отжимания , бега , подскоков	
6	Бег по виражу с изменение м скорости	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификаци онный	Формирование компетенции о беге по виражу с изменением скорости	Закрепление компетенции о беге	Коррекция крупной моторной сфер виражу с изменением скорости Кон выполнения бега по виражу с измен
7	Бег на скорость на 60,100, 200м	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификаци онный	Формирование компетенции о ускорении как элементе бега на 60м, 100,200м	Закрепление компетенций выполнения совершенствования техники бега на 60м, 100,200м	Коррекция крупной моторной сфер 100,200м Распределение внимания
8	Челночный бег 3*15м. 5*10м	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификаци онный	Формирование компетенции о челночном беге 3*15м. 5*10м	Закрепление компетенций выполнения челночного бега 3*15м. 5*10м	Коррекция крупной моторной сфер бега 3*15м. 5*10м Концентрация в челночного бега 3*15м. 5*10м
9	Кросс до 800м	2	Изучение нового	Беседа, наглядный	Формирование компетенции о	Закрепление компетенций	Коррекция крупной моторной сфер

	(юноши)		материала. Комбинированный	классификационный	бега на скоростную выносливость	выполнения бега на скоростную выносливость	скоростную выносливость на 800м
10	Толкание ядра до 5кг (совершенствование)	3	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе толкания, совершенствование	Закрепление компетенций выполнения техники толкания ядра . Совершенствование	Коррекция крупной моторной сферы Концентрация внимания в процессе
11	Метание м/мяча на дальность с разбега	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе метания в игре	Закрепление компетенций выполнения метания мяча с места на дальность, так и в игре	Коррекция крупной моторной сферы дальность и в игре. Концентрация в метания мяча с места на дальность
12	Метание копья (совершенствование)	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе	Закрепление компетенций выполнения метания копья на дальность	Коррекция крупной моторной сферы дальность. Концентрация внимания на дальность

					метания		
13	Прыжки с места в высоту, длину, тройной, двойной	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о прыжковой дисциплине и правильном отталкивании с последующим приземлением	Закрепление компетенций выполнения правильного отталкивания с последующим приземлением	Коррекция крупной моторной сферы длину, высоту с места. Обобщающие формирования выводов о правильном
14	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	2	Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о разбеге как о прыжковой дисциплине и правильном отталкивании с последующим приземлением	Закрепление компетенций выполнения разбега и правильном отталкивании с последующим приземлением на песок, способом «согнув ноги»	Коррекция крупной моторной сферы длину с полного разбега. Обобщающие формирования выводов о правильном
15	Ходьба на 2-3 шага с боку от зв. сигналов	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о ходьбе на 2-3 шага с боку от звук сигнала	Закрепление компетенции о выполнении ходьбы на 2-3 шага с боку от звук сигнала	Коррекция крупной моторной сферы звук сигналу.  Обобщающие функции мышления в правильном выполнения ходьбы.

16	Сам-ная ходьба до 200м на память	1	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о самостоятельно й ходьбе до 200 м на память	Закрепление компетенции о выполнении самостоятельной ходьбе до 200 м на память	Коррекция крупной моторной сфер самостоятельной ходьбе до 200 м н процессе выполнения самостоятел
17	Построение , перепостроение (совер-ние)	2	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о перестроении , построении	Закрепление компетенции о выполнении упражнений	Коррекция крупной моторной сфер
18	Упражнени я в сопротивле нии, переноска груза	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизац ии	Беседа, наглядный классификаци онный	Формирование компетенций о упражнениях сопротивлением в парах	Закрепление компетенции о выполнении упражнений сопротивлением в парах	Коррекция крупной моторной сфер
19	Акробатиче ские упражнения (полушпагат , мост и стойки)	2	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификаци онный	Формирование компетенции об акробатических упражнениях	Закрепление компетенции выполнения акробатических упражнений (полушпагат, мост и стойки)	Коррекция крупной моторной сфер упражнениях. Распределение силы

20	Лазанье по канату с опорой ступнями о стенку	2	Изучение нового материала Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о лазании по канату с опорой ступнями о стенку	Закрепление компетенции выполнения лазания по канат с опорой ступнями о стенку	Коррекция крупной моторной сфер канату с опорой ступнями о стенку. процессе формирования выводов о
21	Гимн. бревно: одеть, снять спортивный костюм	2	Изучение нового материала Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о гимнастическом бревне, в цепочке всей спортивной гимнастике	Закрепление компетенции выполнения упражнений на гимнастическом бревне	Коррекция крупной моторной сфер Обобщающие функции мышления в правильном выполнения задания
22	Повторение задания на гимн-ом бревне	2	Изучение нового материала Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о гимнастическом бревне, в цепочке всей спортивной гимнастике	Закрепление компетенции выполнения упражнений на гимнастическом бревне	Коррекция крупной моторной сфер Обобщающие функции мышления в правильном выполнения задания
23	Низкая перекладина. С прыжка	2	Изучение нового материала	Беседа, наглядный классификационный	Формировании компетенции о перекладине как	Закрепление компетенции выполнения	Коррекция крупной моторной сфер перекладине. Распределение силы

	вис углом, соскок дугой		Обобщения и систематизации	онный	о спортивном снаряде, о ее роли в физическом развитии личности	упражнения на низкой перекладине. соединение пройденного	
24	Комбинированные опорные прыжки (козел, конь)	2	Изучение нового материала Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении козла как спортивного снаряда и его функций	Закрепление компетенций выполнения опорного прыжка через козла, коня.	Коррекция крупной моторной сферы козла. Концентрация внимания в прыжке козла, коня
25	Самостоятельное проведение разминки	2	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о разминке и ее роли в формировании физической развития личности	Закрепление компетенции выполнения самостоятельно проведения разминки	Коррекция крупной моторной сферы самостоятельно. Распределение сил при выполнении задания
26	Переворот с места и с темпового прыжка	2	Изучение нового материала Обобщения и	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о прыжках с места и так же с	Закрепление компетенции выполнения переворота с места	Коррекция крупной моторной сферы с места и с темпового прыжка. Распределение сил при выполнении данного задания

			систематизации		разбега	и с темпового прыжка	
27	«волейбол» нижняя передача мяча, упрощенная игра	2	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе игры	Закрепление компетенций выполнения метания мяча на точность в игре, нижняя передача мяча	Коррекция крупной моторной сферы в игре. Обобщающие функции мышления о правильном выполнении метания мяча
28	Подачи мяча различными способами	2	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе подачи	Закрепление компетенций выполнения подачи мяча различными способами	Коррекция крупной моторной сферы в игре. Обобщающие функции мышления о правильном выполнении метания мяча
29	Нападающие удары, применение блоков в игре	3	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о применении блоков в игре, нападающие удары	Закрепление компетенций выполнения и применения блоков в игре	Коррекция крупной моторной сферы в игре. Обобщающие функции мышления о правильном выполнении ударов. Обобщающие функции мышления о правильном выполнении выводов о правильном выполнении
30	Элементы игры «баскетбол»	2	Контроля и коррекции знаний,	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о элементах игры	Закрепление компетенции выполнения	Коррекция крупной моторной сферы в игре «баскетбол»

	» , ведение, передачи, броски		умения, навыков	онный	в «баскетбол», передачи, ведение, броски	элементов передачи, ведения, бросков	
31	Комбинированные ходы	2	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о различных беговых упражнениях на лыжах	Закрепление компетенции выполнения комбинированных ходов на лыжах	Коррекция крупной моторной сферы задания. Распределение силы в про
32	Повторное прохождение на скорость отрезков до 200м	3	Изучение нового материала. Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о беге на скорость отрезков до 200 м.	Закрепление компетенций выполнения бега на скорость	Коррекция крупной моторной сферы скорость.
33	Повторное прохождение отрезков на скорость (2-3 повт.)	2	Изучение нового материала. Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о беге на скорость отрезков до 200 м.	Закрепление компетенций выполнения бега на скорость	Коррекция крупной моторной сферы скорость.
34	Переход от попеременных ходов к одновременным	3	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о переходе от попеременных ходов к	Закрепление компетенции о выполнении попеременных ходов к	Коррекция крупной моторной сферы ,одновременных ходов .

	н-ным и др.				одновременным и др.	одновременным	
35	Передвижение в среднем темпе до 2 км	3	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении лыж и палок, о лыжном спорте в целом и роли в сохранении здоровья	Закрепление компетенций выполнения передвижение в среднем темпе до 2 км по равнине.	Коррекция крупной моторной сфер в среднем темпе до 2 км по равнине выполнения задания
36	Спуски, подъемы, повороты, торможение (совершение)	3	Практические занятия. Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении лыж и палок, о лыжном спорте в целом и роли в сохранении здоровья	Закрепление компетенций выполнения поворотов, спусков, подъемов, торможении	Коррекция крупной моторной сфер подъемов торможения. Распределение задания
37	Прохождение дистанции 2 км на скорость	3	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о прохождении дистанции 2 км на скорость	Закрепление компетенции выполнения прохождения дистанции 2 км на скорость	Коррекция крупной моторной сфер км на скорость

38	Бег различного темпа до 4 мин. 60 и 100м на скорость	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о беге на скорость и различного темпа до 4 мин.	Закрепление компетенций выполнения бега на скорость	Коррекция крупной моторной сферы скорость.
39	Эстафета 4*100м. передача эстафетной палочки	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о торможении с последующим ускорением при беге	Закрепление компетенций выполнения эстафеты 4x10, передача эстафетной палочки	Коррекция крупной моторной сферы задания. Обобщающие функции мышления выводы в конце урока
40	Совершенствование техники толкания ядра	2	Совершенствование знаний, умений и навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе толкания ядра	Закрепление компетенций выполнения толкания ядра	Коррекция крупной моторной сферы Концентрация внимания в процессе дальность
41	Изучение техники метания копья	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о технике метания копья	Закрепление компетенции выполнения метания копья	Коррекция крупной моторной сферы Концентрация внимания в процессе

42	Метание м/мяча на дальность	2	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о правильном положении туловища, рук и ног в процессе метания	Закрепление компетенций выполнения метания мяча на дальность	Коррекция крупной моторной сферы дальность. Обобщающие функции и выводы о правильном выполнении
43	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о прыжках в высоту способом перешагивания, помощью разбега	Закрепление компетенции о выполнении прыжков в высоту способом перешагивания, с разбега	Коррекция крупной моторной сферы задания
44	Многоскоки с акцентом на отталкивание вверх	2	Обобщения и систематизации Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о многоскоках с акцентом на отталкивание вверх	Закрепление компетенции о выполнении многоскоков	Коррекция крупной моторной сферы акцентом на отталкиванием вверх
45	Прыжки на 1-2 ногах на месте с отягощением	2	Изучение нового материала. Обобщения и	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о прыжковых упражнениях на	Закрепление компетенции о выполнении прыжковых	Коррекция крупной моторной сферы

	м		систематизации	онный	1-2 ногах , с отягощением	упражнениях на 1-2 ногах на месте с отягощением	
46	Прыжки в длину с разбега (совершение)	2	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о разбеге как о прыжковой дисциплине и правильном отталкивании с последующим приземлением	Закрепление компетенций выполнения разбега и правильном отталкивании с последующим приземлением на песок	Коррекция крупной моторной сферы длину с места и полного разбега. Обобщения и систематизации в процессе формирования выводов о прыжковой дисциплине
47	Тесты: вес, рост, функция равновесия	1	Обобщения и систематизации Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции оптимизации, о соотношении роста и веса	Закрепление компетенций в использовании медицинских весов и ростомера	Коррекция долговременной памяти направленности роста и веса
48	Тесты: гибкость, подскок вверх	1	Обобщения и систематизации Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о гибкости, о правильном выполнении подскока	Закрепление компетенций оптимальном выполнении подскока	Коррекция крупной моторной сферы Концентрация внимания в процессе
49	Тесты: отжимания,	1	Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный	Формирование компетенции о	Закрепление компетенций	Коррекция крупной моторной сферы

	минутный бег		ии Комбинированный	классификационный	функциях отжимания , о выносливости , о понятии времени в процессе бега	выполнения отжимания , бега , подскоков	Распределение внимания на основе
50	Тесты: подъем туловища, скакалка	1	Обобщения и систематизации Комбинированный	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о происхождении скакалки , его функции в процессе сохранения здоровья	Закрепление компетенций выполнения отжимания , бега , подскоков	Коррекция крупной моторной сфер прыжков через скакалку. Обобщаю формулирования выводов в конце
51	Определение расстояния до 100м по звуку	2	Контроля и коррекции знаний, умения, навыков	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о определении расстояния до 100м по звуку	Закрепление компетенции о определении расстояния по звуку	Коррекция крупной моторной сфер
52	Игры с элементами ориентировки. Итоги учебного года	1	Изучение нового материала. Обобщения и систематизации	Беседа, наглядный классификационный	Формирование компетенции о понятии игр с элементами ориентировки.	Закрепление компетенций выполнения игр с элементами ориентировки.	Коррекция крупной моторной сфер ориентировки.

