РАССМОТРЕНО на заседании МС протокол № 1

OT 30.08.2024

руководитель Бакастова Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ директор школы Баранов Н.А.

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1 от

КГБОУ «Красноярская школа № 1»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 5-9 класса

на 2024 - 2025 учебный год

Разработчик: Штейбрехер Д.А.

Пояснительная записка

Комплект рабочих программ по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся на уровне начального общего образования, рабочую программу по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся на уровне основного общего образования и рабочую программу по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся на уровне среднего общего образования.

Согласно своему назначению рабочие программы по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся (далее – Программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной культуре физической педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для слабовидящих обучающихся. Они дают представление о целях, общей коррекционно-образовательного процесса стратегии обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования; устанавливают предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом особенностей особых возрастных И образовательных потребностей слабовидящих обучающихся.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры,

плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими лействий технических физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом слабовидящих ДЛЯ обучающихся.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности И планируемые результаты определяются cучетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя слабовидящим обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для слабовидящих обучающихся имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения своему здоровью, развитию физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

1.2. Цель и задачи рабочей программы по адаптивной

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение слабовидящими обучающимися овладения области необходимым физической уровнем подготовки В культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей жизненно важных систем организма, необходимых ДЛЯ полноценной социальной адаптации обучающихся.

Задачи физического воспитания слабовидящих обучающихся:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
 - профилактика вторичных нарушений физического развития;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- развитие общих физических способностей (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие), функции равновесия;
 - развитие потребности в занятиях физической культурой.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре.

Формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале,

пользование спортивным инвентарем); улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза; коррекция стереотипии движений; формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

1.3. Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся

- Максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;
- -специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, а также ориентации движений в пространстве и времени;
- -более длительное овладение двигательными навыками;
- -специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей
- скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями зрения;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации с помощью средств физической культуры;
- предоставление нового материала с учетом нарушения и опорой на сохранные анализаторы;
- организация тактильного обследования спортивного инвентаря и пространства спортивного зала;

- удовлетворение потребности в навыках различного рода пространственной ориентировки, выработке координации глаз-рука, мелкой и крупной моторики;
- содействие в преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение);
- организация работы по алгоритмизации двигательных упражнений с опорой на сохранные анализаторы, способствующая компенсации полного или частичного выпадения зрительной памяти обучающихся;
- формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы в условиях ограничения зрительного восприятия.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития слабовидящих обучающихся.

Реализация Программы предполагает следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

I. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся на уровне начального общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся (далее - Программа).

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);

Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слабовидящих обучающихся, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

2.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 4.2 (с пролонгацией) АООП НОО для слабовидящих обучающихся, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс – 99 часов, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа, 5 класс - 102 часа).

Вариант 4.3 – 3 часа в неделю в каждом классе, общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа: 1 класс - 99 часов, 2 класс – 99 часов, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа, 5 класс - 102 часа.

2.2. Характеристика психического и физического развития слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста

Вариант 4.1., 4.2

Для обучающихся по вариантам 4.1 и 42 характерно: снижение общей и зрительной работоспособности; замедленное формирование предметнопрактических действий; замедленное овладение двигательными действиями. Это обусловлено нарушением взаимодействия зрительной И глазодвигательной систем, снижением координации движений, их точности, замедленным темпом формирования зрительного образа, трудностями зрительного контроля; затруднением выполнения зрительных заданий, требующих согласованных движений глаз, многократных переводов взора с объекта на объект; трудностями в овладении спортивными и подвижными играми с мячом, навыками метания на дальность и в цель, выполнении заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительнопространственным анализом и синтезом и др.

У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков.

Слабовидящим характерны затруднения: В овладении представлениями, пространственными В процессе микромакро ориентировки, в словесном обозначении пространственных отношений; в формировании представлений о форме, величине, пространственном местоположении предметов; в возможности диктантного восприятия и развития обзорных возможностей; в темпе зрительного анализа.

Для слабовидящих обучающихся характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями, что особенно ярко проявляется в овладении учебными умениями и навыками.

У слабовидящих отмечается снижение уровня развития мотивационный сферы, регуляторных (самоконтроль, самооценка, воля) и рефлексивных образований (начало становления «Я-концепции», развитие самоотношения); при определенных условиях воспитания у них могут сформироваться следующие негативные качества личности: недостаточная самостоятельность, безынициативность, иждивенчество.

Вариант 4.3

Разработан для обучающихся, имеющих два первичных нарушения — нарушения зрения, сочетающееся с интеллектуальной недостаточностью. Сочетание нарушений негативно сказывается на процессе развития обучающихся, значительно затрудняет как адаптацию обучающихся к условиям школьного обучения, так и достижения ими планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Зачастую нарушения имеют отрицательный кумулятивный эффект, проявляющийся в том, что каждое из имеющихся нарушений оказывает усиливает другое. Вследствие чего отрицательные последствия этих дисфункций оказываются качественно и количественно значительно большее влияние на развитие ребёнка.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения

определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слепых обучающихся, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Личностными результатами изучения курса являются:

Варианты 4.1, 4.2

- понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для обретения самостоятельности, мобильности и независимости;
- формирование самооценки с осознанием своих возможностей в сфере адаптивной физической культуры;
- формирование умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культуры;
 - ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;
- стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;
- овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;
- формирование установки на поддержание здоровье сбережения, охрану сохранных анализаторов.

Вариант 4.3

- понимание обучающимся себя как субъекта учебной деятельности, заинтересованного в посещении занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий физической культурой.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения программы по адаптивной физической культуре являются:

Вариант 4.1, 4.2

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками адаптивной физической культуры;
- понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;
- принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;
- выполнять под руководством учителя учебные действия в практическом и теоретическом плане;
- осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

Познавательные УУД:

- придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;
- осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;
 - оценивать правильность при выполнении упражнения;
- использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
- активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;
- овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
- формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;
- выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
- развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
- использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;
 - задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;
 - слушать и понимать речь других;

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

Вариант 4.3 (Базовые учебные действия)

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
 - обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных

критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей слабовидящего обучающегося на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ			
		Предметные примерные планируемые результаты			
		Варианты 4.1	Вариант 4.2	Вариант 4.3	
Знания об	Физическая	С незначительной	С помощью направляющих	- Отвечают на вопросы	
адаптивной	культура как	помощью педагога	вопросов, с	по теоретическому	
физической	система занятий	(Например,	использованием	материалу;	
культуре	физическими	вариативные вопросы	, вспомогательного	- знают назначение	
	упражнениями по	визуальной	материала (карточек, плана	тактильных пособий,	
	укреплению	поддержкой)	и т.д.):	умеют с ними работать;	
	здоровья человека	- объясняет понятия	- объясняет понятия	- с визуальной опорой	
		«физическая	«физическая культура»,	рассказывают свой	
		культура»,		режим дня;	

Физические	«адаптивная	«адаптивная физическая	- удерживают внимание
упражнения, их	физическая культура»,	культура», «режим дня»;	при вербальных
влияние на	«режим дня»;	- объясняет в простых	нагрузках при условии
физическое	- объясняет в простых	формулировках	правильной организации
развитие	формулировках	назначение утренней	деятельности;
	назначение утренней	зарядки, физкультминуток	- применяют
	зарядки,	и физкультпауз,	теоретический материал
	физкультминуток и	уроков физической	для выполнения
	физкультпауз,	подвижных игр, занятий	практических заданий с
	уроков физической	спортом для укрепления	помощью педагога.
	подвижных игр,	здоровья, развития общих	
	занятий спортом для	физических способностей;	
	укрепления здоровья,	- называет основные	
	развития общих	способы и особенности	
	физических	движений и передвижений	
	способностей;	человека;	
	- называет основные	- называет и применяет	
	способы и	простые термины из	
	особенности движений	разучиваемых	

и передвижений	упражнений, объясняет их	
человека;	функциональный смысл и	
- называет и	направленность	
применяет простые	воздействия на организм;	
термины из	- называет	
разучиваемых	индивидуальные основы	
упражнений,	личной гигиены;	
объясняет их	- называет основные	
функциональный	причины травматизма на	
смысл и	занятиях физической	
направленность	культурой и правила их	
воздействия на	предупреждения.	
организм;		
- называет		
индивидуальные		
основы личной		
гигиены;		
- называет основные		
причины травматизма		

		на занятиях		
		физической культурой		
		и правила их		
		предупреждения		
Способы	Самостоятельные	-Участвует в	- Выполняет комплексы	- Выполняет комплексы
физкультурной	занятия	оставлении режима	упражнений для	упражнений для
деятельности	Самостоятельные	дня;	формирования правильной	формирования
	игры и	- выполняет	осанки и развития мышц	правильной осанки и
	развлечения.	простейшие	туловища, развития	развития мышц
		закаливающих	общих физических	туловища, развития
		процедур, комплексов	способностей;	общих физических
		упражнений для	- участвует в	способностей;
		формирования	оздоровительных занятиях	- участвует в
		правильной осанки и	в режиме дня (утренняя	оздоровительных
		развития мышц	зарядка,	занятий в режиме дня
		туловища, развития	физкультминутки).	(утренняя зарядка,
		общих физических	- может организовать и	физкультминутки);
		способностей;	провести подвижную игру	

- проводит под	(на спортивных площадках	- соблюдает правила
контролем взрослых	и в спортивных залах)	игры.
оздоровительные	- соблюдает правила игры.	
занятия в режиме дня		
(утренняя зарядка,		
физкультминутки);		
- делает выводы о		
своем физическом		
развитии и физической		
подготовленности;		
- измеряет длину и		
массу тела, показатели		
осанки и физические		
способности;		
- умеет измерять		
частоту сердечных		
сокращений во время		
выполнения		

		физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	- Выполняет	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов;

- выполняет	- удерживает статическую	- переключается с одного
упражнения по памяти	позу в течение 10 секунд;	действия на другое по
со словесным	- знает простые	звуковому сигналу;
пояснением учителя;	пространственные	- двигается под музыку,
- выполняет серию	термины.	старается соблюдать
действий;		ритмический рисунок;
- выполняет несложные		- наблюдает за своим
перестроения,		состоянием, сообщает о
связанные с		дискомфорте и
необходимостью		перегрузках;
логического		- удерживает статичную
мышления;		позу несколько секунд;
- знает		- совместно с педагогом
пространственные		организует рабочее
понятия «лево-право»,		место.
«вперед-назад», «верх-		
низ»;		
- выполняет		
усложняющие задания		

	педагога в процессе		
	ходьбы и бега.		
Акробатически	е - Изучает порядок	- Изучает порядок	
упражнения.	выполнения	выполнения упражнений	
Акробатически	ие упражнения по	по видеоматериалу с	
комбинации.	карточкам с	последующим анализом;	
	укрупненным	- выполняет упражнение	
	изображением;	фрагментарно с	
	- выполняет	предварительным	
	упражнение целостно	словесным пояснением и	
	со словесным	последующим	
	сопровождением	сопровождением	
	педагога и	педагогом одновременного	
	одновременным	выполнения упражнения;	
	выполнением	- включает в работу	
	упражнений, по	нужные группы мышц	
	необходимости, по	(необходима помощь	
	подражанию;	педагога в построении	

- включает в работу	правильного положения	
	правильного положения	
нужные группы мышц	тела при выполнении	
(допустима помощь	упражнения);	
педагога в построении	- повторяет за педагогом	
правильного	термины, действия и	
положения тела при	порядок выполнения	
выполнении	упражнения;	
упражнения);	- удерживает статичную	
- взаимодействует со	позу несколько секунд;	
сверстниками в	- придерживается одного	
игровой деятельности;	темпа и ритма при	
- удерживает	выполнении ритмических	
статичную позу при	упражнений;	
выполнении	- участвует в организации	
упражнений на	рабочего места.	
развитие статической		
координации 10		
секунд;		

	- выполняет на память		
	серию из 3-х		
	упражнений;		
	- выполняет		
	упражнение под		
	самостоятельный счет		
	с контролем педагога.		
Упражнения на	- Выполняет	-Начинает выполнение	- Начинает выполнение
низкой	упражнение целостно	упражнения по звуковому	упражнения по
гимнастической	со словесным	сигналу;	звуковому сигналу;
перекладине	сопровождением	- выполняет упражнение	- с предварительным
	педагога и, по	целостно со словесным	повторением выполняет
Гимнастическая	необходимости,	сопровождением педагога	упражнение целостно,
комбинация	одновременным	и одновременным	необходимо словесное
Гимнастические	выполнением	выполнением по	сопровождение
упражнения	упражнений по	подражанию, с визуальной	педагогом упражнения и
прикладного	подражанию;	опорой (карточки, схемы и	контроль, выполнение
характера	- включает в работу	т.д.);	упражнения с
	нужные мышцы групп		

Общеразвивающие	(допустима помощь	- включает в работу	визуальной опорой
упражнения	педагога в построении	нужные мышцы групп	(карточки, схемы и т.д.);
	правильного	(обязательный контроль со	- выполняет серию
	положения тела при	стороны педагога в	упражнений с
	выполнении	построении правильного	использованием
	упражнения);	положения тела при	визуального плана;
	- знает назначение	выполнении упражнения);	- включается в игровую
	спортивного	-показывает на схеме части	деятельность;
	инвентаря;	тела в соответствии с	- работает с системой
	- включается в	упражнением и соотносит	поощрений;
	игровую деятельность	схему со своим телом;	- выполнение
	при выполнении	- знает назначение	упражнений под музыку
	упражнений;	спортивного инвентаря;	с направляющей
	- взаимодействует со	- умеет работать с	помощью
	сверстниками в	тренажерами;	подбирает одинаковый
	игровой деятельности;	- проговаривает признаки	инвентарь или
	- выполняет	инвентаря (круглый,	инвентарь, имеющий
	упражнения для	мягкий, большой и т.д.);	один общий признак
	развития мелкой		

моторики	- выполняет упражнения	(Например, собрать
(динамическая и	для	только красные мячи,
статическая	развития мелкой моторики	или только мягкие);
организация	(динамическая и	- выполняет упражнения
двигательного акта);	статическая организация	для развития мелкой
- выполняет на память	двигательного акта).	моторики (динамическая
серию из 3-5		и статическая
упражнений;		организация
- выполняет		двигательного акта).
упражнение под		
самостоятельный счет.		

Легкая	Ходьба	- Четко выполняет	- Выполняет упражнение с	- Выполняет упражнение
атлетика	Беговые	упражнения с опорой	опорой на визуальный	совместно с педагогом с
	упражнения	на словесную	план и с использованием	опорой на визуальный
		инструкцию;	зрительных	план и с использованием
	Прыжковые	- переключается с	пространственных	зрительных
	упражнения	одного действия на	ориентиров;	пространственных
		другое по звуковому	- переключается с одного	ориентиров для
	Броски	сигналу;	действия на другое по	обозначения
		- передвигается по	звуковому сигналу с	пространственных
	Метание	спортивному залу;	привлечением внимания;	терминов;
		- по опознавательным	- передвигаются по	- переключается с одного
	Развитие	знакам на футболках	спортивному залу за	действия на другое по
	скоростных	контролируют	лидером;	звуковому сигналу с
	способностей	расположение других	- по опознавательным	привлечением внимания;
	Развитие	обучающихся в	знакам на футболках	- передвигаются по
	выносливости	спортивном зале;	(желтые	спортивному залу за
		- проговаривает	фосфорисцирующие	лидером и со
		порядок выполнения	значки) контролируют	страховкой;
		действия «про себя» и	расположение других	

в соответствии с этим	обучающихся в	- по опознавательным
выполняет действие;	спортивном зале;	знакам на футболках
- удерживает	- удерживает правильную	(желтые
правильную осанку	осанку при ходьбе и беге;	фосфорисцирующие
при ходьбе и беге;	- удерживает позу при	значки) контролируют
- выполняет	выполнении упражнений	расположение других
упражнения по	на развитие статической	обучающихся в
чередованию работы	координации несколько	спортивном зале;
рук и ног (Например,	секунд;	- удерживает
чередует хлопок с	- по инструкции выполняет	правильную осанку при
шагом);	упражнение со сменой	ходьбе и беге.
- удерживает позу при	темпа выполнения.	
выполнении		
упражнений на		
развитие статической		
координации 10		
секунд;		
- по инструкции		
выполняет		

	упражнение со сменой		
	темпа выполнения.		
0.5	D.	**	***
Общеразвивающие	- Выполняет	-Начинает выполнение	- Начинает выполнение
упражнения	упражнение целостно	упражнения по звуковому	упражнения по
Развитие	со словесным	сигналу;	звуковому сигналу;
координации	сопровождением	- выполняет упражнение	- с предварительным
	педагога и, по	целостно со словесным	повторением выполняет
Развитие	необходимости,	сопровождением педагога	упражнение целостно,
скоростных	одновременным	и одновременным	необходимо словесное
способностей	выполнением	выполнением по	сопровождение
		подражанию, с визуальной	педагогом упражнения и

Развитие	упражнений по	опорой (карточки, схемы и	контроль, выполнение
выносливости	подражанию;	т.д.);	упражнения с
	- включает в работу	- включает в работу	визуальной опорой
Развитие силовых	нужные группы мышц	нужные группы мышц	(карточки, схемы и т.д.);
способностей	(допустима помощь	(обязательный контроль со	- выполняет серию
	педагога в построении	стороны педагога в	упражнений с
	правильного	построении правильного	использованием
	положения тела при	положения тела при	укрупненного
	выполнении	выполнении упражнения);	визуального плана;
	упражнения);	- знает простые алгоритмы	- включается в игровую
	- знает алгоритмы	выполнения упражнений и	деятельность;
	выполнения	следует им;	- работает с системой
	упражнений и следует	-показывает на схеме части	поощрений;
	им;	тела в соответствии с	- выполнение
	- знает назначение	упражнением и соотносит	упражнений под музыку
	спортивного	схему со своим телом;	с направляющей
	инвентаря;	- знает назначение	помощью;
	- включается в	спортивного инвентаря,	- подбирает одинаковый
	игровую деятельность	свойства;	инвентарь или

при выполнении	- умеет работать с	инвентарь, имеющий
упражнений;	тренажерами;	один общий признак
- взаимодействует со	- проговаривает признаки	(Н-р, собрать только
сверстниками в	инвентаря (круглый,	красные мячи, или
игровой деятельности;	мягкий, большой и т.д.);	только мягкие);
- выполняет	- выполняет упражнения	- выполняет упражнения
упражнения для	для развития мелкой	для развития мелкой
развития мелкой	моторики (динамическая и	моторики (динамическая
моторики	статическая организация	и статическая
(динамическая и	двигательного акта).	организация
статическая		двигательного акта).
организация		
двигательного акта);		
- выполняет на память		
серию из 3-5		
упражнений;		
- выполняет		
упражнение под		
самостоятельный счет.		

Подвижные и	На материале	- Выполняет	-Начинает выполнение	- Начинает выполнение
спортивные	гимнастики с	упражнение целостно	упражнения по звуковому	упражнения по
игры.	основами	со словесным	сигналу;	звуковому сигналу;
	акробатики	сопровождением	- выполняет упражнение	- с предварительным
		педагога и, по	целостно со словесным	повторением выполняет
		необходимости,	сопровождением педагога	упражнение целостно,
	На материале	одновременным	и одновременным	необходимо словесное
	легкой атлетики	выполнением	выполнением по	сопровождение
		упражнений по	подражанию, с визуальной	педагогом упражнения и
	На материале	подражанию;	опорой (карточки, схемы и	контроль, выполнение
	лыжной	- ориентируется во	т.д.);	упражнения с
	подготовки	время игры в	- ориентируется во время	визуальной опорой
		пространстве зала с	игры в пространстве зала с	(карточки, схемы и т.д.);
	На материале	помощью зрительных,	помощью зрительных,	- выполняет серию
	спортивных игр	тактильных	тактильных ориентиров;	упражнений с
		ориентиров;	- включает в работу	использованием
		- знает назначение	нужные группы мышц	визуального,
		спортивного	(обязательный контроль со	тактильного плана;
		инвентаря;	стороны педагога в	

	- включается в	построении правильного	- включается в игровую
	игровую деятельность;	положения тела при	деятельность;
	- взаимодействует со	выполнении упражнения);	- работает с системой
	сверстниками в	- знает назначение	поощрений;
	игровой деятельности;	спортивного инвентаря;	- знает назначение
	- принимает правила	- включается в игровую	спортивного инвентаря;
	игры, самостоятельно	деятельность;	- ориентируется во время
	их рассказывает.	- взаимодействует со	игры в пространстве зала
		сверстниками в игровой	с помощью зрительных,
		деятельности;	тактильных ориентиров;
		- принимает правила игры,	- включается в игровую
		следует им.	деятельность;
			- вступает во
			взаимодействие со
			сверстниками в игровой
			деятельности.

Лыжная	Обучение	- Самостоятельно	- Самостоятельно строится	- Строится в шеренгу с
подготовка	основным	строится в шеренгу;	в шеренгу;	направляющей помощью
	элементам лыжной	- знает и	- знает правила техники	педагога;
	подготовки	проговаривает правила	безопасности и следуют	- следует правилам
		техники безопасности;	им;	техники безопасности;
		- четко выполняет	- выполняет упражнение с	- выполняет упражнение
		упражнения с опорой	опорой на визуальный	совместно с педагогом с
		на словесную	план и с использованием	опорой на визуальный
		инструкцию;	зрительных	план и с использованием
	Общеразвивающие	- переключается с	пространственных опор	зрительных
	упражнения	одного действия на	для обозначения	пространственных
		другое по звуковому	пространственных	ориентиров;
	Развитие	сигналу;	терминов;	- переключается с одного
	координационных	- выполняет	- выполняет упражнение с	действия на другое по
	способностей	упражнение с	использованием	звуковому сигналу с
		использованием	ориентиров при	привлечением внимания;
	Развитие	ориентиров при	передвижении (звуковые,	- выполняет упражнение
	выносливости	передвижении	осязательные,	с использованием
		(звуковые,	обонятельные и др.);	ориентиров при

осязательные,	- ориентируются на	передвижении
обонятельные и др.);	бегущего на один шаг	(звуковые, осязательные,
- передвигаются на	впереди ребенка;	обонятельные и др.);
лыжах	- передвигаются на лыжах	- передвигаются на
самостоятельно;	со страховкой;	лыжах со страховкой,
- проговаривает	- проговаривает порядок	помощью и
порядок выполнения	выполнения действия «про	сопровождением;
действия «про себя» и	себя» и в соответствии	- удерживает
в соответствии	выполняет действие;	правильную осанку при
выполняет действие;	- удерживает правильную	ходьбе и беге на лыжах;
- удерживает	осанку при ходьбе и беге	- выполняет упражнения
правильную осанку	на лыжах;	по чередованию работы
при ходьбе и беге на	- выполняет упражнения	рук и ног (Например,
лыжах;	по чередованию работы	чередует хлопок с
- выполняет	рук и ног (Например,	шагом);
упражнения по	чередует хлопок с шагом);	- включается в игровую
чередованию работы	- взаимодействует в игре	деятельность;
рук и ног (Например,	со сверстниками.	- взаимодействует в игре
		со сверстниками.

	Общеразвивающие упражнения	- проплывает 10-15 метров свободным	использованием ориентиров при	план и с использованием зрительных
		на воде и погружается в воду;	по инструкции педагога; - двигается с	совместно с педагогом с опорой на визуальный
	плавания	- свободно держится	- выполняет упражнения	- выполняет упражнение
	элементам	следует им;	бассейне;	безопасности;
	основным	поведения на воде и	техники безопасности в	соблюдает технику
Плавание	Обучение	- Знает правила	- Соблюдает правила	-Под контролем педагога
		игровую деятельность.		
		шагом); - включается в		
		чередует хлопок с		

	- выполняет	- удерживает правильную	- переключается с одного
	упражнения по памяти	осанку;	действия на другое по
	со словесным	- выполняет упражнения	звуковому сигналу с
	пояснением учителя с	по чередованию работы	привлечением внимания;
	самостоятельным	рук и ног (Например,	- удерживает
	проговариванием;	чередует хлопок с шагом).	правильную осанку;
	- ориентируется в		- выполняет упражнения
	пространстве		по чередованию работы
	бассейна;		рук и ног (Например,
	- выдерживает темп и		чередует хлопок с
	ритм выполнения.		шагом)
<u> </u>	1		1

2.4 Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематичес кий блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ		
			Вариант 4.1	Вариант 4.2	Вариант 4.3
			Дополнительные в особых образовател слабовидящих обуч	тьных потребност	-
Знания об	Физическая	Вариант 4.1	- Просматривают	-	-
адаптивн	культура как	Адаптивная физическая культура	видеоматериал по	Просматривают	Просматривают
ой	система	как система разнообразных форм	теоретическим	видеоматериал	видеоматериал
физическ	занятий	занятий физическими	вопросам	по	по

ой	физическими	упражнениями по укреплению	адаптивной	теоретическим	теоретическим
культуре	упражнениям	здоровья человека. Ходьба, бег,	физической	вопросам	вопросам
	и по	прыжки, лазанье, ползание,	культуры;	адаптивной	адаптивной
	укреплению	ходьба на лыжах, плавание как	- слушают рассказ	физической	физической
	здоровья	жизненно важные способы	педагога;	культуры;	культуры;
	человека	передвижения человека.	- выполняют	- следят за	- следят за
		Правила предупреждения	задания на поиск	рассказом	рассказом
		травматизма во время занятий	ошибок в	педагога с	педагога с
		физическими упражнениями:	теоретическом	опорой на	опорой на
		организация мест занятий, подбор	материале;	визуальный	визуальный
		одежды, обуви и инвентаря.	- находят	план;	план (с
		Вариант 4.2	элементарную	- отвечают на	использованием
		Правила предупреждения	заданную	вопросы по	системы
		травматизма во время	информацию в	прослушанному	игровых,
		занятий физическими	сети Интернет;	материалу с	сенсорных
		упражнениями: организация мест	- с помощью	опорой на	поощрений);
		занятий, подбор	педагога	визуальный	- слушают
		одежды, обуви и инвентаря.	выполняют	план;	рассказ
		Правила личной гигиены.	практические		педагога;

Физические упражнения.	занятия с	- с помощью	- отвечают на
Физические упражнения, их	заданными	педагога	вопросы по
влияние на	параметрами	выполняют	прослушанному
физическое развитие и развитие	(составляют режим	практические	материалу с
физических способностей, основы	дня, подбирают	занятия с	опорой на
спортивной	материал по теме и	заданными	визуальный
техники изучаемых упражнений.	т.д);	параметрами	план
Физическая подготовка и её связь	- участвуют в	(составляют	(c
с развитием общих физических	групповой работе	режим дня,	использованием
способностей . Характеристика	по поиску	подбирают	системы
общих физических способностей:	информации или	материал по	игровых,
силы, скорости, выносливости,	выполнению	теме и т.д.);	сенсорных
гибкости и равновесия.	задания;	- участвуют в	поощрений);
Вариант 4.3	- участвуют в	групповой	- с помощью
Формирование первоначальных	проектной	работе по поиску	педагога
знаний в области адаптивной	деятельности на	информации или	выполняют
физической культуры. Адаптивная	доступном уровне.	выполнению	практические
физическая культура как		задания;	занятия с
организация занятий физическими			заданными

 1			
	упражнениями по укреплению	- участвуют в	параметрами
	здоровья человека. Ходьба, бег,	проектной	(составляют
	прыжки, лазанье, ползание, ходьба	деятельности на	режим дня,
	на лыжах, плавание как жизненно	доступном	подбирают
	важные способы передвижения	уровне.	материал по
	человека.		теме и т.д).
	Физические нагрузки в занятиях		
	физической культурой,		
	допустимые физические нагрузки,		
	противопоказания.		
	Правила предупреждения		
	травматизма во время занятий		
	физическими упражнениями:		
	остановка по требованию учителя,		
	организация мест занятий, подбор		
	одежды, обуви и инвентаря.		
	Культурно-гигиенические		
	требования к занятиям адаптивной		
	физической культурой.		
		1	

Из истории	Вариант 4.1
физической	История развития физической
культуры	культуры и первых соревнований.
	Особенности физической
	культуры разных народов. Ее связь
	с природными, географическими
	особенностями, традициями и
	обычаями народа. Связь
	физической культуры с трудовой и
	военной деятельностью.
	Физические упражнения, их
	влияние на физическое развитие и
Физические	развитие физических
упражнения,	способностей.
их влияние	
на	Характеристика основных
	физических способностей: силы,

	физическое	скорости, выносливости, гибкости			
	развитие	и равновесия.			
		Физическая нагрузка и ее влияние			
		на повышение частоты сердечных			
		сокращений.			
Способы	Самостоятел	Вариант 4.1	-Участвуют в	- Выполняют	- Выполняют
физкульт	ьные занятия	Составление режима дня.	составлении	комплексы	комплексы
урной		Выполнение простейших	режима дня;	упражнений для	упражнений для
деятельно		закаливающих процедур,	- выполняют	формирования	формирования
сти		комплексов упражнений для	простейшие	правильной	правильной
		формирования правильной осанки	закаливающих	осанки и	осанки и
		и развития мышц туловища,	процедур,	развития мышц	развития мышц
		развития общих физических	комплексов	туловища,	туловища,
		способностей; проведение	упражнений для	развития	развития
		оздоровительных занятий в	формирования	общих	общих
		режиме дня (утренняя зарядка,	правильной осанки	физических	физических
		физкультминутки).	и развития мышц	способностей;	способностей;
		Самостоятельные наблюдения за	туловища,	- участвуют в	- участвуют в
		физическим развитием и	развития общих	оздоровительны	оздоровительны

ня режиме дня
*
(утренняя
зарядка,
иинутк физкультминут
ки).
на - участвуют в
ых совместных
х. играх на
спортивных
площадках.
ы

	Чистота одежды и обуви. Правила	и физические
	утренней гигиены и их значение	способности;
	для	- умеют измерять
	человека. Правила поведения на	частоту сердечных
	уроках физической культуры	сокращений во
	(техника	время выполнения
	безопасности). Чистота зала,	физических
	снарядов. Значение физических	упражнений;
	упражнений для	-играют на
	здоровья человека. Формирование	спортивных
	понятий: опрятность,	площадках.
	аккуратность.	
	Физическая нагрузка и отдых.	
	Физическое развитие. Осанка.	
	Физические способности. Понятия	
Самостоятел	о предварительной и	
ьные игры и	исполнительной командах.	
развлечения.		
-		

Предупреждение травм во время
занятий. Значение и основные
правила
Закаливания.
Вариант 4.1
Организация и проведение
подвижных игр (на спортивных
площадках и в спортивных залах).
Вариант 4.2
Организация и проведение
подвижных игр (на спортивных
площадках и в спортивных залах).
Соблюдение
правил игр.
Вариант 4.3
Участие в подвижных играх,
физкультурно-оздоровительных
мероприятиях.

Гимнасти	Организующи	Вариант 4.1	Этап знакомства	Этап	Этап
ка с	е команды и	Строевые действия в шеренге и	с упражнением:	знакомства с	знакомства с
элемента	приемы	колонне; выполнение строевых	- выполняют	упражнением:	упражнением:
МИ		команд.	упражнения по	- выполняют	- выполняют
акробати			показу и	упражнения с	упражнения с
ки		Вариант 4.2, 4.3	словесному	использованием	использованием
		Простейшие виды построений.	объяснению	зрительных	зрительных
		Строевые действия в шеренге и	педагога.	пространственн	пространственн
		колонне; выполнение простейших	Этап закрепления:	ых ориентиров	ых ориентиров
		строевых	- построение с	для построения	для построения
		команд с одновременным показом	использованием	схемы	схемы
		учителя.	зрительных	перестроения.	перестроения.
			ориентиров	Этап	Этап
			(световых,	закрепления:	закрепления:
			цветовых);	- выполняют	- выполнение
			- построение по	упражнение с	упражнений по
			памяти;	активизацией	фрагментам с
			- выполняют	внимания;	контролирующе
			упражнение,	проговаривают	

	проговаривают порядок й помощью
	порядок выполнения учителя;
	выполнения действия - многократи
	действия шепотом, шепотом, по воспроизвод
	по возможности, возможности, разученное
	«про себя»; «про себя». действие.
	- выполняют Коррекционная Коррекцион
	действия по работа работа
	разработанным - выполнение - выполняют
	алгоритмам. упражнений для действия по
	Коррекционная развития разработанн
	работа двигательной словесным
	- выполнение памяти алгоритмам;
	упражнений для - сложные - выполнени
	развития перестроения, упражнений
	двигательной связанные с развития
	памяти; необходимостью двигательно
	- сложные логического памяти;
Г	перестроения, мышления

	связанные с	(Например,	- выполнение
	необходимостью		упражнений с
	логического	«первый, второй,	изменением
	мышления	третий», второй и	
	(Например,		проговаривание
	рассчитаться на	вперед и т.д.);	м характеристик
	«первый, второй,	- игры на	шага.
	третий», второй и	развитие	
	третий – шаг	пространственны	
	вперед и т.д.);	х представлений;	
	- игры на развитие	- выполнение	
	пространственных	упражнений с	
	представлений;	изменением	
	- выполнение	ширины шага с	
	упражнений с	проговариванием	
	изменением	характеристик	
	ширины шага с	шага.	
	проговариванием		

		характеристик		
		шага.		
Акробатическ	Вариант 4.1, 4.2. 4.3	Этап знакомства	Этап	Этап
ие	Упоры; седы; упражнения в	с упражнением:	знакомства с	знакомства с
упражнения	группировке; перекаты; стойка на	- изучение	упражнением:	упражнением:
	лопатках; кувырки вперед и назад;	движения по	- изучение	- изучение
	гимнастический мост.	укрупненным	движения по	движения по
		изображениям;	фазам с	показу и с
		- изучение	помощью	направляющей
		отдельных фаз	укрупненного	помощью
		движения с	изображения	педагога;
		последующим их	действий;	- начинает
		объединением;	- изучение	выполнять
		- просмотр	отдельных фаз	упражнение со
		движений в разных	движения с	специально
		экспозициях со	последующим	организованног
		словесным	их	о места
	Вариант 4.1	сопровождением	объединением;	- находит мат,
		педагога и		ориентируясь

Акробатическ	Упоры; седы; упражнения в	одновременным	- просмотр	на зрительные
ие	группировке; перекаты	выполнением	движений в	опоры и
комбинации	Вариант 4.2	упражнений по	разных	звуковые
	Упоры; седы; упражнения	подражанию и	экспозициях со	сигналы, с
	в группировке; перекаты;	сопряженной	словесным	направляющей
	Простейшие соединения	речью.	сопровождением	помощью
	разученных движений.	Этап закрепления:	педагога и	педагога;
	Вариант 4.3	- выполнение	одновременным	- выполнение
	Упоры; седы; упражнения	серии упражнений	выполнением	упражнений по
	в группировке; перекаты.	по памяти.	упражнений по	фрагментам с
	Простейшие соединения	Коррекционная	подражанию и	контролирующе
	разученных движений.	работа	сопряженной	й помощью
		- проговаривание	речью.	учителя.
		терминов,	Этап	Коррекционная
		действий и	закрепления:	работа
		порядка	- выполнение	- выполнение
		выполнения	упражнений	упражнений на
		упражнения;	поэтапно с	статическую
			предварительны	

	- выполнение	M	организацию
	упражнений на	проговаривание	движения;
	статическую	М.	- выполнение
	организацию	Коррекционная	упражнений в
	движения;	работа	заданном темпе,
	- выполнение	-	ритме,
	упражнений в	проговаривание	ограниченных
	заданном темпе,	терминов,	промежутком
	ритме,	действий и	времени;
	ограниченных	порядка	- совместная с
	промежутком	выполнения	педагогом
	времени;	упражнения;	организация
	- совместная с	- выполнение	места
	педагогом	упражнений на	выполнения
	организация места	статическую	упражнения
	выполнения	организацию	(принести мат,
	упражнения	движения;	убрать).
	(принести мат,	- выполнение	
	убрать).	упражнений в	

		заданном темпе,	
		ритме,	
		ограниченных	
		промежутком	
		времени;	
		- совместная с	
		педагогом	
		организация	
		места	
		выполнения	
		упражнения	
		(принести мат,	
		убрать).	

Упражнения	Вариант 4.1, 4.2, 4.3	Этап знакомства	Этап	Этап
на низкой	Висы, перемахи.	с упражнением:	знакомства с	знакомства с
гимнастичес		- последовательное	упражнением:	упражнением:
кой		повторение	- изучение	- просмотр и
перекладине		отдельных фаз	движений в	анализ видео с
		движения с их	разных	правильным
		объединением;	экспозициях с	выполнением
Гимнастичес	Вариант 1.1, 1.2, 1.3	- наблюдение за	дополнительным	упражнения;
кая	Опорный прыжок: имитационные	движением в	словесным	- поэтапное
комбинация	упражнения, подводящие	разных	сопровождением	изучение
	упражнения к прыжкам с разбега	экспозициях и	педагога и	упражнения с
	через гимнастического козла (с	повторение	одновременным	последующим
	повышенной организацией	движений со	выполнением	самостоятельны
	техники безопасности).	словесным	упражнений по	м выполнением
	Вариант 4.1	сопровождением	подражанию и	c
	Прыжки со скакалкой.	педагога;	сопряженной	направляющей
	Передвижение по гимнастической	-составление	речью;	помощью
	стенке. Преодоление полосы	описательного	- изучение	педагога.
	препятствий с элементами лазанья	рассказа	упражнения по	

	и перелезания, переползания,	двигательного	карточкам с	Этап
	передвижение по наклонной	действия по	рисунками и	закрепления:
	гимнастической скамейке.	картинке с	схемами	- игры с
	Вариант 4.2	последующей	движений, с	нестандартным
	Ходьба, бег, метания. Прыжки со	демонстрацией и	заданиями,	спортивным
	скакалкой. Передвижение по	его выполнением;	указателями,	инвентарем:
Гимнастичес	гимнастической стенке.	- выполнение	ориентирами.	разными
кие	Преодоление полосы препятствий	упражнения	Этап	мячами по
упражнения	с элементами лазанья и	совместно с	закрепления:	цвету, форме,
прикладного	перелезания,	педагогом с	- выполняют	величине, весу
характера	переползания, передвижение по	проговариванием.	упражнение с	для
	наклонной гимнастической	Этап закрепления:	ярким	формирования
	скамейке.	- выполняют	инвентарем;	пространственн
	Вариант 4.2, 4.3	упражнение с	-концентрируют	ых
	Упражнения без предметов	ярким инвентарем;	внимание при	представлений;
	(корригирующие и	- многократно	использовании	- использование
	общеразвивающие упражнения):	воспроизводят	педагогом	системы
	основные положения и движения	разученное	световых,	игровых,
	рук, ног, головы, туловища;	действие;	вибрационных и	

		упражнения для расслабления	- выполняют	символических	сенсорных
		мышц; мышц шеи; укрепления	игровые действия.	сигналов;	поощрений;
		мышц спины и	Коррекционная	- выполняют	- использование
		живота; развития мышц рук и	работа:	упражнения с	направляющей
		плечевого пояса; мышц ног; на	- выполняют	помощью	помощи при
Общеј	развива	дыхание; для	упражнения для	тренажеров	выполнении
ющие	;	развития мышц кистей рук и	развития мелкой	(Например,	упражнения;
упраж	кнения	пальцев; формирования	моторики	«Рогатка» для	- выполнение
		правильной осанки;	(динамическая и	метания мяча).	упражнений
		укрепления мышц туловища.	статическая	Коррекционная	под музыку.
		Упражнения с предметами:	организация	работа:	Коррекционная
		с гимнастическими палками;	двигательного	-	работа:
		флажками; малыми обручами;	акта);	проговаривание	- упражнения
		малыми	- выполняют	признаков	по подбору
		мячами; большим мячом;	упражнения для	инвентаря	одинакового
		набивными мячами (вес 2 кг);	развития	(круглый,	инвентаря или
		упражнения на	двигательной	мягкий, большой	инвентаря,
		равновесие; лазанье и перелезание;	памяти (3-5	и т.д.);	имеющего один
		упражнения для развития	упражнений);		общий признак

		T	T	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	пространственной ориентировки и	- выполняют	- выполнение	(Например,
	точности движений;	упражнение под	упражнения для	собрать только
	переноска грузов и передача	самостоятельный	развития мелкой	красные мячи,
	предметов; прыжки.	счет;	моторики	или только
		- выполняют	(динамическая и	мягкие);
	Вариант 4.1	упражнения в	статическая	- упражнения
Развитие	Широкие стойки на ногах; ходьба	различном темпе.	организация	для развития
гибкости	с включением широкого шага,		двигательного	мелкой
	глубоких выпадов, в приседе, со		акта);	моторики
	взмахом ногами; наклоны вперед,		- выполняют	(динамическая
	назад, в сторону в стойках на		упражнения в	и статическая
	ногах, в седах; выпады и		различном	организация
	полушпагаты на месте;		темпе.	двигательного
	«выкруты» с гимнастической			акта);
	палкой, скакалкой; высокие			- выполняют
	взмахи поочередно и попеременно			упражнения в
	правой и левой ногой, стоя у			различном
	гимнастической стенки и при			темпе.
	передвижениях; комплексы			

способносте	индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
координацио	ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;
Развитие	гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой
	месте; «выкруты» с
	выпады и полушпагаты на
	приседе, с махом ногой; наклоны;
	широким шагом, выпадами, в
	Широкие стойки на ногах; ходьба
	комплексы по развитию гибкости. Вариант 4.2, 4.3
	седах); индивидуальные
	прогибание туловища (в стойках и
	максимальное сгибание и
	упражнений, включающие в себя

Произвольное преодоление
простых препятствий;
передвижение с резко
изменяющимся направлением и
остановками в заданной позе;
ходьба по гимнастической
скамейке, низкому
гимнастическому бревну с
меняющимся темпом и длиной
шага, поворотами и приседаниями;
воспроизведение заданной
игровой позы; игры на
переключение внимания, на
расслабление мышц рук, ног,
туловища (в положениях стоя и
лежа, сидя); жонглирование
малыми предметами; преодоление
полос препятствий, включающее в
себя висы, упоры, простые
COM Briefly, Thorse, Thorses,

прыжки, перелезание через горку
матов; комплексы упражнений на
координацию с асимметрическими
и последовательными движениями
руками и ногами; равновесие типа
«ласточка» на широкой опоре с
фиксацией равновесия;
упражнения на переключение
внимания и контроля с одних
звеньев тела на другие;
упражнения на расслабление
отдельных мышечных групп;
передвижение шагом, бегом,
прыжками в разных направлениях
по намеченным ориентирам и по
сигналу.
Вариант 4.2. 4.3
Преодоление простых
препятствий; ходьба по

	гимнастической скамейке,
Форми	прован низкому гимнастическому бревну;
ие осаг	нки воспроизведение
	заданной игровой позы; игры на
	переключение внимания, на
	расслабление
	мышц рук, ног, туловища (в
	положениях стоя и лёжа, сидя);
	перебрасывание
	малого мяча из одной руки в
	другую; упражнения на
	переключение внимания;
	упражнения на расслабление
	отдельных мышечных групп,
	передвижение
	шагом, бегом, прыжками в разных
	направлениях по намеченным
	ориентирам и
	по сигналу.

	D	
	Вариант 4.1	
	Ходьба на носках, с предметами на	
	голове, с заданной осанкой; виды	
	стилизованной ходьбы под	
	музыку; комплексы	
Развитие	корригирующих упражнений на	
силовых	контроль ощущений (в постановке	
способносте	головы, плеч, позвоночного	
й	столба), на контроль осанки в	
	движении, положений тела и его	
	звеньев стоя, сидя, лежа;	
	комплексы упражнений для	
	укрепления мышечного корсета.	
	Вариант 4.2, 4.3	
	Ходьба на носках, с предметами на	
	голове, с заданной осанкой; виды	
	стилизованной ходьбы под	
	музыку; комплексы	
	корригирующих упражнений на	

контроль ощущений (в постановке	 	
головы, плеч, позвоночного		
столба), на контроль осанки в		
движении, положений тела и его		
звеньев стоя, сидя, лёжа;		
комплексы упражнений для		
укрепления		
мышечного корсета.		
Вариант 4.1		
Динамические упражнения с		
переменой опоры на руки и ноги,		
на локальное развитие мышц		
туловища с использованием веса		
тела и дополнительных		
отягощений (набивные мячи до		
1 кг, гантели до 100 г,		
гимнастические палки и булавы),		
комплексы упражнений с		
постепенным включением в		

	работу основных мышечных групп		
	и увеличивающимся отягощением;		
	лазанье с дополнительным		
	отягощением на поясе (по		
	гимнастической стенке и		
	наклонной гимнастической		
	скамейке в упоре на коленях и в		
	упоре присев); перелезание и		
	перепрыгивание через		
	препятствия с опорой на руки;		
	подтягивание в висе стоя и лежа;		
	отжимание лежа с опорой на		
	гимнастическую скамейку;		
	прыжковые упражнения с		
	предметом в руках (с		
	продвижением вперед поочередно		
	на правой и левой ноге, на месте		
	вверх и вверх с поворотами вправо		
	и влево), прыжки вверхвперед		

		толчком одной ногой и двумя			
		ногами о гимнастический мостик.			
		Вариант 4.2, 4.3			
		_			
		Упражнения в поднимании и			
		переноске грузов:			
		подход к предмету с нужной			
		стороны, правильный захват его			
		для переноски, умение нести,			
		точно и мягко опускать предмет			
		предметы: мячи, гимнастические			
		палки, обручи, маты, и т.д.).			
Легкая	Ходьба	Вариант 4.1, 4.2	Этап знакомства	Этап	Этап
атлетика		Ходьба: парами, по кругу парами;	с упражнением:	знакомства с	знакомства с
		в умеренном темпе в колонне по	- выполняют	упражнением:	упражнением:
		одному в обход зала за учителем.	упражнения по	- совместное с	- поэтапное
		Ходьба с сохранением правильной	показу и	педагогом	изучение
		осанки.	словесному	построение	упражнения с
		Ходьба в чередовании с бегом.	объяснению	схемы	последующим
		Вариант 4.3	педагога.	упражнения по	самостоятельны

	Ходьба. Ходьба парами по кругу,	Этап закрепления:	визуальному	м выполнением
	взявшись за руки. Обычная ходьба	- проговаривание	плану с	c
	В	порядка	использованием	направляющей
	умеренном темпе в колонне по	выполнения	зрительных	помощью
	одному в обход зала за учителем.	действия «про	пространственн	педагога;
	Ходьба по прямой линии, ходьба	себя» (по	ых ориентиров	- выполнение
	на носках, на пятках, на	возможности);	для выполнения	упражнения по
	внутреннем и внешнем своде	- сами определяют	движения;	показу.
	стопы. Ходьба с сохранением	инвентарь, с	- выполнение	Этап
	правильной осанки. Ходьба в	которым им	упражнения в	закрепления:
	чередовании	предстоит	соответствии со	- выполнение
	с бегом. Ходьба с изменением	работать,	схемой.	упражнения по
	скорости. Ходьба с различным	вспоминают, для	Этап	зрительным
	положением рук:	чего он необходим,	закрепления:	пространственн
	на пояс, к плечам, перед грудью, за	как им	- выполнение	ым ориентирам
	голову. Ходьба с изменением	пользоваться и др.;	упражнения по	с активизацией
	направлений по	-выполнение	зрительным	внимания и с
		упражнений по	пространственн	использованием
		памяти со	ым ориентирам	

Беговые	ориентирам и командам учителя.	словесным	в соответствии	сенсорных
упражнения	Ходьба с перешагиванием через	пояснением	со схемой	поощрений;
	большие	учителя;	упражнения;	- сами
	мячи с высоким подниманием	- проговаривание	- сами	определяют
	бедра. Ходьба в медленном,	этапов упражнения	определяют	инвентарь, с
	среднем и	до его выполнения;	инвентарь, с	которым им
	быстром темпе. Ходьба с	- выполнение	которым им	предстоит
	выполнением упражнений для рук	упражнений в	предстоит	работать,
	в чередовании с	условиях проверки	работать,	вспоминают,
	другими движениями; со сменой	(самоконтроль,	вспоминают, для	для чего он
	положений рук: вперед, вверх, с	взаимоконтроль,	чего он	необходим, как
	хлопками и т. д.	зачетный урок и т.	необходим, как	им пользоваться
		д.);	им пользоваться	и др.
	Вариант 4.1	Коррекционная	и др.;	Коррекционная
	С высоким подниманием бедра,	работа:	-выполнение	работа:
	прыжками и с ускорением, с	- выполняют	упражнений по	- выполняют
	изменяющимся направлением	упражнения для	памяти со	упражнения для
	движения, из разных исходных	межполушарного	словесным	развития
	положений; челночный бег;	взаимодействия;		

		высокий старт с последующим	- упражнения для	пояснением	переключаемос
		ускорением.	согласования	учителя.	ти движений;
		Вариант 4.2	движений рук и	Коррекционная	- выполняют
		Беговые упражнения: с высоким	ног (динамическая	работа:	упражнения для
		подниманием бедра, с изменением	организация	- выполняют	формирования
		направления движения, из разных	двигательного	упражнения для	пространственн
		исходных положений; челночный	акта).	развития	ых
		бег;		переключаемост	представлений;
		высокий старт с последующим		и движений;	- выполняют
		ускорением.		- выполняют	упражнения для
		Вариант 4.3		упражнения для	согласования
		Бег. Перебежки группами и по		формирования	движений рук и
		одному 15—20 м. Медленный бег с		пространственн	ног
		сохранением правильной осанки,		ых	(динамическая
Пры	іжковые	бег в колонне за учителем в		представлений;	организация
упра	ажнения	заданном		- выполняют	двигательного
		направлении. Чередование бега и		упражнения для	акта);
		ходьбы на расстоянии. Бег на		согласования	- выполняют
		носках. Бег на месте с высоким		движений рук и	упражнения для

подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание акта); межполушарно подниманием бедра и подниманием о подниманием о организация взаимодействия двигательного и акта);
захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших двигательного .
с преодолением простейших двигательного .
препятствий (канавки, поллезание акта):
под сетку, обегание стойки и т. д.).
Быстрый бег на упражнения для
скорость. Медленный бег. межполушарног
Чередование бега и ходьбы.
Высокий старт. Бег взаимодействия.
прямолинейный с параллельной
постановкой стоп. Повторный бег
на скорость.
Низкий старт. Специальные
беговые упражнения: бег с
подниманием бедра, с
захлестыванием голени назад,
семенящий бег. Челночный бег.

	Вариант 4.1
	На одной ноге и двух ногах на
	месте и с продвижением; в длину и
	высоту; спрыгивание и
Броски	запрыгивание.
	Вариант 4.2
	На одной ноге и двух ногах на
	месте и с
	продвижением; в длину и высоту;
	спрыгивание и запрыгивание.
	Вариант 4.3
Метание	Прыжки на двух ногах на месте и с
	продвижением вперед,
	назад, вправо, влево.
	Перепрыгивание через
	начерченную линию, шнур,
	набивной мяч. Прыжки с ноги на
	ногу на отрезках до финиша.

	<u></u>		
	Подпрыгивание вверх на месте с		
	захватом или касанием висящего		
	предмета (мяча). Прыжки в длину		
	c		
	места. Прыжки на одной ноге на		
	месте, с продвижением вперед, в		
	стороны.		
	Прыжки с высоты с мягким		
	приземлением. Прыжки в длину и		
	высоту с шага.		
	Прыжки с небольшого разбега в		
	длину. Прыжки с прямого разбега		
	в длину.		
	Прыжки в длину с разбега без		
	учета места отталкивания.		
	Прыжки в высоту с		
	прямого разбега способом «согнув		
	ноги». Прыжки в высоту способом		
	«перешагивание».		
		i	1

		Т	T
	D 4.1		
	Вариант 4.1		
	Большого мяча (1 кг) на дальность		
Развитие	разными способами.		
скоростных	Вариант 4.2, 4.3		
способносте	Большого мяча (1 кг) на дальность		
й	разными способами.		
	Вариант 4.1		
	Малого мяча в вертикальную цель		
	и на дальность.		
	Вариант 4.2		
	Малого мяча в вертикальную и		
	горизонтальную цель и на		
Развитие	дальность.		
выносливост	Вариант 4.3		
И	Правильный захват различных		
	предметов для выполнения		

метания одной и двумя руками.	
Прием и передача мяча, флажков,	
палок в	
шеренге, по кругу, в колонне.	
Произвольное метание малых и	
больших мячей	
в игре. Броски и ловля	
волейбольных мячей. Метание	
колец на шесты.	
Метание с места малого мяча в	
стенку правой и левой рукой.	
Метание большого мяча двумя	
руками из-за головы и снизу с	
места в стену. Броски набивного	
мяча (1 кг) сидя двумя руками из-	
за головы. Метание теннисного	
мяча с места одной рукой в стену и	
на дальность. Метание мяча с	
места в цель.	

Метание мячей с места в цель		
левой и правой руками. Метание		
теннисного мяча на дальность		
отскока от баскетбольного щита.		
Метание теннисного мяча на		
дальность с места. Броски		
набивного мяча (вес до 1 кг)		
различными		
способами двумя руками.		
Вариант 4.1, 4.2		
Бег с изменяющимся		
направлением по ограниченной		
опоре; пробегание коротких		
отрезков из разных исходных		
положений; прыжки через		
скакалку на месте на одной ноге и		
двух ногах поочередно.		

	Вариант 4.1, 4.2			
	Повторное выполнение беговых			
	упражнений с максимальной			
	скоростью с высокого старта, из			
	разных исходных положений;			
	челночный бег; бег с горки в			
	максимальном темпе; ускорение из			
	разных исходных положений;			
	броски в стенку и ловля			
	теннисного мяча в максимальном			
	темпе, из разных исходных			
	положений, с поворотами.			
Общеразвива	Вариант 4.1, 4.2. 4.3	Этап знакомства	Этап	Этап
ющие	Равномерный бег в режиме	с упражнением:	знакомства с	знакомства с
упражнения	умеренной интенсивности,	- выполняют	упражнением:	упражнением:
	чередующийся с ходьбой, с бегом	упражнения по	- совместное с	- поэтапное
	в режиме большой интенсивности,	показу и	педагогом	изучение
	с ускорениями; повторный бег с	словесному	построение	упражнения с

	максимальной скоростью на	объяснению	схемы	последующим
	дистанцию 30 м (с сохраняющимся	педагога;	упражнения по	самостоятельны
	или изменяющимся интервалом	- просмотр	визуальному	м выполнением
	отдыха); бег на дистанцию до	обучающего видео	плану с	c
	400 м; равномерный 6 минутный	c	использованием	направляющей
	бег.	сопровождающими	зрительных	помощью
Развитие		пояснениями	пространственн	педагога;
координацио		педагогом.	ых ориентиров	-изучение
нных	Вариант 4.2	Этап закрепления:	для выполнения	движений в
способносте	Бег с изменяющимся	- проговаривание	движения;	разных
й	направлением по	порядка	-изучение	экспозициях с
	ограниченной опоре; пробегание	выполнения	движений в	дополнительны
	коротких отрезков из разных	действия «про	разных	м словесным
	исходных	себя» (по	экспозициях с	сопровождение
	положений; прыжки через	возможности);	дополнительным	м педагога и
	скакалку на месте на одной ноге и	- игровая	словесным	одновременным
	двух ногах	деятельность;	сопровождением	выполнением
Развитие	поочерёдно.	- выполнение	педагога и	упражнений по
скоростных		упражнения	одновременным	подражанию и

способносте	Вариант 4.2	в усложненных	выполнением	сопряженной
й	Повторное выполнение беговых	условиях	упражнений по	речью.
	упражнений с максимальной	(например, с	подражанию и	Этап
	скоростью с высокого старта, из	утяжелением);	сопряженной	закрепления:
	разных исходных положений;	- выполнение	речью.	- выполнение
	челночный бег; броски в стенку и	упражнений по	Этап	упражнения с
	ловля теннисного мяча, стоя у	памяти со	закрепления:	использованием
	стены, из разных исходных	словесным	- выполнение	зрительных
	положений, с поворотами.	пояснением	упражнения с	пространственн
Развитие		учителя;	использованием	ых опор для
выносливост	Вариант 4.2	- проговаривание	зрительных	перестроения;
И	Равномерный бег в режиме	этапов упражнения	пространственн	- игра;
	умеренной	до его выполнения;	ых опор для	- движение под
	интенсивности, чередующийся с	- выполнение	перестроения;	музыку с
	ходьбой, с бегом в режиме	упражнений в	- игра;	разным уровнем
	большой	условиях проверки	- движение под	громкости;
	интенсивности, с ускорениями;	(самоконтроль,	музыку с разным	-
	повторный бег с максимальной	взаимоконтроль,	уровнем	проговаривание
	скоростью на дистанцию 30 м (с		громкости;	этапов

	сохраняющимся или	зачетный урок и т.	- выполнение	упражнения до
Развитие	изменяющимся интервалом	д.).	упражнений по	его
силовых	отдыха); бег на дистанцию до 400	Коррекционная	памяти со	выполнения.
способносте	м; равномерный 6-минутный бег.	работа:	словесным	Коррекционная
й		-выполняют	пояснением	работа:
	Вариант 4.1	упражнения на	учителя;	- выполнение
	Повторное выполнение	тренажерах по	-	упражнения для
	многоскоков; повторное	сенсорной	проговаривание	развития
	преодоление препятствий (15—	интеграции;	этапов	переключаемос
	20 см);передача набивного мяча	- выполняют	упражнения до	ти движений;
	(1 кг) в максимальном темпе, по	упражнения для	его выполнения.	- выполнение
	кругу, из разных исходных	согласования	Коррекционная	упражнения для
	положений; метание набивных	движений рук и	работа:	формирования
	мячей (1—2 кг) одной рукой и	ног (динамическая	- выполнение	пространственн
	двумя руками из разных исходных	организация	упражнения для	ых
	положений и различными	двигательного	формирования	представлений;
	способами (сверху, сбоку, снизу,	акта).	пространственн	-выполняют
	от груди);		ых	упражнения на
			представлений;	тренажерах по

повторное выполнение беговых	- выполнение	сенсорной
нагрузок в горку; прыжки в высоту	упражнения для	интеграции.
на месте с касанием рукой	согласования	
подвешенных ориентиров;	движений рук и	
прыжки с продвижением вперед	ног	
(правым и левым боком), с	(динамическая	
доставанием ориентиров,	организация	
расположенных на разной высоте;	двигательного	
прыжки по разметкам в	акта);	
полуприседе и приседе;	-выполняют	
запрыгивание с последующим	упражнения на	
спрыгиванием.	тренажерах по	
Вариант 4.2	сенсорной	
Повторное выполнение	интеграции.	
многоскоков;		
повторное преодоление		
препятствий (15—20 см); передача		
набивного мяча		

(1 кг) в максимальном темпе, по		
кругу, из разных исходных		
положений;		
метание набивных мячей (1—2 кг)		
одной рукой и двумя руками из		
разных		
исходных положений и		
различными способами (сверху,		
сбоку, снизу, от		
груди); повторное выполнение		
беговых нагрузок в горку; прыжки		
в высоту на		
месте с касанием рукой		
подвешенных ориентиров;		
прыжки с продвижением		
вперёд (правым и левым боком), с		
доставанием ориентиров,		
расположенных на		

		разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.			
Подвижные	На материале	Вариант 4.1, 4.2, 4.3	Этап знакомства	<i>Этап</i>	Этап
И	гимнастики с	Игровые задания с	с упражнением:	знакомства с	знакомства с
спортивные	основами	использованием строевых	- последовательное	упражнением:	упражнением:
игры.	акробатики:	упражнений, упражнений на	изучение	- описание	- просмотр и
		внимание, силу, ловкость и	отдельных фаз	порядка	анализ видео с
		координацию.	движения с	выполнения	правильным
	На материале		последующим их	движения по	выполнением
	легкой		объединением;	схеме с	упражнения;
	атлетики:	Вариант 4.1, 4.2, 4.3	- составление	последующей	-одновременное
		Прыжки, бег, метания и броски;	описательного	демонстрацией и	сочетание
		упражнения на координацию,	рассказа	его	показа
	На материале	выносливость и быстроту.	двигательного	выполнением;	физических
	лыжной		действия по	- показ	упражнений,
	подготовки:	Вариант 4.1, 4.2, 4.3	картинке с	движений в	словесного
			последующей	разных	

На материале	Эстафеты в передвижении на	демонстрацией и	экспозициях со	объяснения и
спортивных	лыжах, упражнения на	его выполнением;	словесным	выполнения;
игр:	выносливость и координацию.	- выполнение	сопровождением	- совместное
		упражнения	педагога и	составление
	Футбол:	совместно с	одновременным	схемы
	Вариант 4.1, 4.2, 4.3	педагогом.	выполнением	выполнения
	Удар по неподвижному и	Этап закрепления:	упражнений по	упражнения,
	катящемуся мячу; остановка мяча;	- играет в	подражанию и	составление
	ведение мяча; подвижные игры на	спортивные игры с	сопряженной	визуального
	материале футбола.	озвученной	речью;	плана.
		атрибутикой,	- изучение	Этап
	Баскетбол:	ориентируется на	упражнения по	закрепления:
	Вариант 4.1	звук (мячи, бубны,	карточкам с	- выполнение
	Специальные передвижения без	свистки,	рисунками и	упражнений в
	мяча; ведение мяча; броски мяча в	погремушки);	схемам	соответствии с
	корзину; подвижные игры на	-выполнение	движений, с	визуальным
	материале баскетбола.	упражнений по	заданиями,	планом;
	Вариант 4.2	памяти со	указателями,	- сокращение
		словесным	ориентирами.	времени

Стойка баскетболиста;	пояснением	Этап	выполнения
специальные передвижения без	учителя;	закрепления:	упражнений для
мяча; хват мяча; ведение мяча на	- выполнение	-	стимуляции
месте; броски мяча с места двумя	изученного	систематическое	внимания;
руками снизу из-под кольца;	движения в	повторение и	- игра;
передача и ловля мяча на месте	сочетании с	показ порядка	- играет в
двумя руками от груди в паре с	другими	выполнения	спортивные
учителем; подвижные игры на	действиями	упражнения	игры с
материале баскетбола.	(например,	(допустима	озвученной
	ведение мяча в	визуальная	атрибутикой,
Пионербол	движении с	поддержка,	ориентируется
Вариант 4.2, 4.3	последующим	например,	на звук (мячи,
Броски и ловля мяча в парах через	броском в цель и	просмотр видео	бубны, свистки,
сетку двумя руками снизу и	др.);	или повторение	погремушки);
сверху; нижняя подача мяча	- выполнение	по схеме тела и	- выполнение
(одной рукой снизу).	упражнений в	т.д.);	изученного
Волейбол:	режиме изменения	- игра;	движения в
Вариант 4.1, 4.2, 4.3	характеристик	- играет в	сочетании с
	(темп, ритм,	спортивные	другими

Подбрасывание мяча; подача мяча;	скорость,	игры с	действиями
прием и передача мяча;	ускорение,	озвученной	(например,
подвижные игры на материале	направление	атрибутикой,	ведение мяча в
волейбола.	движения,	ориентируется	движении с
Подвижные игры разных народов.	амплитуда,	на звук (мячи,	последующим
Вариант 4.1, 4.2	траектория	бубны, свистки,	броском в цель
Коррекционные игры;	движения и т. д.);	погремушки);	и др.).
Вариант 4.2, 4.3	- принимают	-выполнение	Коррекционная
«Порядок и беспорядок», «Узнай,	участие в	упражнений по	работа:
где	соревнованиях	памяти со	- упражнения
звонили», «Собери урожай».	(соревнования и	словесным	для развития
Игры с бегом и прыжками: «Сорви	т.д.).	пояснением	коммуникации
шишку», «У медведя во бору»,	Коррекционная	учителя;	И
«Подбеги к своему предмету»,	работа:	- выполнение	взаимодействия
«День и ночь», «Кот и мыши»,	-выполняют	изученного	;
«Пятнашки»;	упражнения для	движения в	- использование
«Прыжки по кочкам».	развития	сочетании с	игровых
Игры с мячом: «Метание мячей и	коммуникации и	другими	моментов и
мешочков»; «Кого назвали – тот и	взаимодействия.	действиями	материалов для

ловит», «Мяч по круг	у», «Не урони	(например,	развития
мяч».		ведение мяча в	пространственн
Игры с	элементами	движении с	ой организации
общеразвивающих уг	тражнений:	последующим	(например,
Вариант 4.3		броском в цель и	выполнение
Игры с бегом;	прыжками;	др.);	упражнения на
лазанием; метанием і	и ловлей мяча	Коррекционная	правой
(в том числе пионе	ербол в IV-м	работа:	половине зала и
классе); построе	и имкин	- упражнения	т.д).
перестроениями;	бросанием,	для развития	
ловлей, метанием.		коммуникации и	
		взаимодействия;	
		- упражнения	
		для развития	
		пространственно	
		й организации	
		(освоение	
		пространства	

				спортивного зала).	
Лыжная	Обучение	Вариант 4.1	Этап знакомства	Этап	Этап
подготовка	основным	Передвижение на лыжах;	с упражнением:	знакомства с	знакомства с
	элементам	повороты; спуски; подъемы;	- самостоятельное	упражнением:	упражнением:
	лыжной	торможение.	построение с	- совместное с	- выполнение
	подготовки	Вариант 4.2, 4.3	использованием	педагогом	упражнений с
		Передвижение на лыжах;	зрительных,	построение	использованием
		повороты; спуски; подъёмы;	осязательных	схемы	ориентиров при
		торможение	ориентиров;	упражнения по	передвижении
			- передвигаются по	визуальному	(зрительных,
			учебной лыжне	плану с	звуковых.);
	Общеразвива	Вариант 4.1	самостоятельно;	использованием	- передвижение
	ющие	Перенос тяжести тела с лыжи на	- выполнение	зрительных	на лыжах за
	упражнения	лыжу (на месте, в движении,	упражнений по	пространственн	лидером;
	Развитие	прыжком с опорой на палки);	памяти с	ых ориентиров	- передвижение
	координацио	комплексы общеразвивающих	направляющей	для выполнения	на лыжах со
	нных	упражнений с изменением поз	помощью педагога	движения;	страховкой,
		тела, стоя на лыжах; скольжение			помощью и

способносте	на правой (левой) ноге после двух-	и словесным	- выполнение	сопровождение
й	трех шагов; спуск с горы с	пояснением;	упражнений по	м.
	изменяющимися стойками на	- совместное с	памяти с	Этап
	лыжах; подбирание предметов во	педагогом	направляющей	закрепления:
	время спуска в низкой стойке.	построение схемы	помощью	- передвигаются
	Вариант 4.2	упражнения по	педагога и	по углубленной
	Перенос тяжести тела с лыжи на	визуальному плану	словесным	лыжне;
	лыжу (на месте); комплексы	с использованием	пояснением;	- выполнение
	общеразвивающих упражнений с	зрительных	- передвижение	упражнений по
	изменением поз тела, стоя на	пространственных	на лыжах со	памяти с
	лыжах; скольжение на правой	опор для	страховкой,	направляющей
	(левой) ноге после двух-трёх	выполнения	помощью и	помощью
	шагов; спуск с горы с	движения;	сопровождением	педагога и
	изменяющимися стойками на	-изучение	;	словесным
	лыжах; подбирание предметов во	движений в разных	-изучение	пояснением;
	время спуска в низкой стойке.	экспозициях.	движений в	- принимают
	Вариант 4.3	Этап закрепления:	разных	участие в
	Перенос тяжести тела с лыжи на	- выполнение	экспозициях с	соревнованиях.
	лыжу (на месте); комплексы	упражнения с	дополнительным	

		общеразвивающих упражнений с	проговариванием	словесным	Коррекционная
		изменением поз тела, стоя на	порядка	сопровождением	работа:
		лыжах; скольжение на лыжах.	выполнения	педагога и	- выполняют
			действия «про	одновременным	упражнения для
]	Развитие	Вариант 4.1	себя» (по	выполнением	развития
I	выносливост	Передвижение на лыжах в режиме	возможности);	упражнений по	переключаемос
I	И	умеренной интенсивности, в	- принимают	подражанию и	ти движений;
		чередовании с прохождением	участие в	сопряженной	- выполняют
		отрезков в режиме большой	соревнованиях.	речью.	упражнения для
		интенсивности, с ускорениями;	Коррекционная	Этап	согласования
		прохождение тренировочных	работа:	закрепления:	движений рук и
		дистанций.	- выполняют	- выполнение	ног
		Вариант 4.2	упражнения для	упражнения с	(динамическая
		Передвижение на лыжах в режиме	развития	проговаривание	организация
		умеренной интенсивности, в	переключаемости	м порядка	двигательного
		чередовании с прохождением	движений;	выполнения	акта).
		отрезков в режиме большой	- выполняют	действия;	
		интенсивности, с ускорениями;	упражнения для		
			согласования		

		T	T
прохождение	тренировочных	движений рук и	- принимают
дистанций.		ног (динамическая	участие в
		организация	соревнованиях.
		двигательного	Коррекционная
		акта;	работа:
		- участие в играх,	- выполняют
		направленных на	упражнения для
		волевое развитие.	развития
			переключаемост
			и движений;
			- выполняют
			упражнения для
			согласования
			движений рук и
			ног
			(динамическая
			организация
			двигательного
			акта);

				- участие в	
				играх,	
				направленных на	
				волевое	
				развитие.	
Плавание	Обучение	Вариант 4.1	Этап знакомства	Этап	Этап
	основным	Подводящие упражнения:	с упражнением:	знакомства с	знакомства с
	элементам	вхождение в воду; передвижение	- повторяют	упражнением:	упражнением:
	плавания	по дну бассейна; упражнения на	правила по	- повторяют	- повторяют
		всплывание; лежание и	технике	правила техники	правила
		скольжение; упражнения на	безопасности;	безопасности;	техники
		согласование работы рук и ног.	- выполняют	- совместное с	безопасности;
		Проплывание учебных дистанций:	упражнения по	педагогом	- поэтапное
		произвольным способом.	показу и	построение	изучение
		Вариант 4.2, 4.3	словесному	схемы	упражнения с
		Подводящие упражнения:	объяснению	упражнения по	последующим
		вхождение в воду; передвижение	педагога;	визуальному	самостоятельны
		по дну бассейна; упражнения на	- выполнение	плану с	м выполнением
		всплывание; лежание и	упражнений с	использованием	c

	скольжение; упражнения на	использованием	зрительных	направляющей
	согласование работы рук и ног.	сопротивлений	пространственн	помощью
Общеразвива	Игры в воде.	(упражнения в	ых ориентиров	педагога.
ющие		парах, с	для выполнения	Этап
упражнения		резиновыми	движения.	закрепления:
Развитие	Вариант 4.1	амортизаторами и	Этап	- вход в бассейн
выносливост	Повторное проплывание отрезков	т. д.);	закрепления:	со специально
И	на ногах, держась за доску;	- самостоятельное	- выполнение	организованног
	повторное скольжение на груди с	проплывание	подготовительн	о места;
	задержкой дыхания; повторное	отрезка.	ых упражнений	- выполнение
	проплывание отрезков одним из	Этап закрепления:	на суше;	упражнений с
	способов плавания.	- выполнение	- вход в бассейн	использованием
	Вариант 4.2, 4.3	подготовительных	со специально	сопротивлений
	Работа ног у вертикальной	упражнений на	организованного	(упражнения в
	поверхности,	суше;	места; -	парах, с
	проплывание отрезков на ногах,	- выполнение	выполнение	резиновыми
	держась за доску; скольжение на	упражнений в	упражнений по	амортизаторами
	груди и	бассейне по	памяти со	и т. д.);
		памяти со	словесным	

	спине с задержкой дыхания	словесным	пояснением	- выполнение
	(стрелочкой)	пояснением	учителя;	упражнений с
		учителя;	- выполнение	использованием
		- выполнение	упражнений с	ориентиров при
		упражнения с	использованием	передвижении
		проговариванием	сопротивлений	(зрительные,
		порядка	(упражнения в	звуковые,
		выполнения	парах, с	осязательные,
		действия «про	резиновыми	обонятельные и
		себя» (по	амортизаторами	др.).
		возможности).	и т. д.).	Коррекционная
		Коррекционная	Коррекционная	работа:
		работа:	работа:	- выполняют
		- выполняет	- выполняют	упражнения для
		упражнения для	упражнения для	согласования
		развития	формирования	движений рук и
		переключаемости	пространствен-	ног
		движений;	ных	(динамическая
			представлений;	организация

	1			
		- выполняет	- выполняют	двигательного
		упражнения для	упражнения для	акта);
		согласования	согласования	- участие в
		движений рук и	движений рук и	играх,
		ног (динамическая	ног (динамичес-	направленных
		организация	кая организация	на
		двигательного	двигательного	эмоциональное
		акта);	акта); - участие в	развитие.
		- участие в играх,	играх,	
		направленных на	направленных на	
		эмоциональное	эмоциональное	
		развитие.	развитие.	

2.5. Тематическое планирование Тематический план для АООП НОО для слабовидящих обучающихся, вариант 4.1

No	Разделы и темы	Γ	нения	Я			
		1	2	3	4		
		Количество часов (уроков)					
	I. Знания об адаптивной физическо	ой культ	ype				
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения					
2	Из истории физической культуры.	В пр	роцессе	обуче	ения		
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					
	II. Способы физкультурной деят	ельності	И				
4	Самостоятельные занятия.	В пр	оцессе	обуче	ния		
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В пр	оцессе	обуче	К ИН		
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В про	оцессе (обучен	КИН		
	III. Физическое совершенство	вание					
7	Гимнастика с основами акробатики	24	20	20	20		
8	Легкая атлетика	20	20	20	20		
9	Лыжная подготовка	22	20	20	20		
10	Плавание	-	12	12	12		
11	Подвижные и спортивные игры	33	30	30	30		
		99	102	102	102		
		1	Итог	o: 405	часа		

Тематический план для **АООП НОО** для слабовидящих обучающихся, вариант 4.2

<u>№</u>	Разделы и темы	Год обучения				
		1 2 3 4				5
		Количество часов				
		(ypo	ков)			
	І. Знания об адаптивной физическ	сой ку	ульту	pe		
1	Физическая культура как система занятий	В	проце	ecce o	бучен	ия
	физическими упражнениями по					
	укреплению здоровья человека.					
2	Из истории физической культуры.	В	проце	ecce o	бучен	ия
3	Физические упражнения, их влияние на					
	физическое развитие	В	проце	ecce o	бучен	ия
	II. Способы физкультурной дея	телы	ности	[
4	Самостоятельные занятия.	В	проц	ecce o	бучен	ния
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В	проц	ecce o	буче	кин
6	Физкультурно-оздоровительная	В	проце	ecce o	бучен	ВИ
	деятельность					
	III. Физическое совершенств	ован	ие			
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
9	Лыжная подготовка	22	22	20	20	20
10	Плавание	-	-	12	12	12
11	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30
		99	99	102	102	102
			V	Ітого	: 504	часа

АООП НОО для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью, вариант 4.3

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		Кол	ичест	во ча	СОВ	
		(ypo	ков)			
	I. Знания об адаптивной физическ	ой ку	ульту	pe		
1	Физическая культура как система занятий	В	прог	Įecce (обуче	кин
	физическими упражнениями по					
	укреплению здоровья человека.					
	II. Способы физкультурной дея	телы	ности	[
2	Самостоятельные занятия.	В	проце	ecce o	бучен	кин
3	Самостоятельные игры и развлечения.	В	проц	ecce c	буче	кин
4	Физкультурно-оздоровительная	В	проце	ecce o	бучен	КИІ
	деятельность					
	III. Физическое совершенств	ован	ие			
5	Гимнастика с основами акробатики	18	18	16	16	16
6	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
7	Лыжная подготовка	24	24	22	22	22
8	Плавание	-	-	12	12	12
9	Подвижные и спортивные игры	35	35	30	30	30
		99	99	102	102	102
			И	Гтого	: 504	часа

2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Система оценки достижения планируемых результатов освоения Программы слабовидящими обучающимися предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

- 1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.
- 3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
- 4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или моральноволевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по адаптивной физической культуре для своего возраста.
- 5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

- 1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.
- 3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся.
- 4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или моральноволевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% требуемых на уроках нормативов по адаптивной физической культуре для своего возраста.
- 5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку — 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

- 1) Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Выполняет не все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме.

- 3) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
- 4) Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

- 1) Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры.
- 3) Не демонстрирует навыков, умений, динамики в развитии физических или морально-волевых качеств.
- 4) Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

2.7. Материально – техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для слабовидящих обучающихся, образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- укрупненные изображения, схемы для изучения последовательности действий;
- звуковые мишени, для метания мяча в цель;
- цветовые ориентиры для футболок;

- шарнирные куклы для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры;
- волейбольная сетка с яркими желтыми границами для игры в пионербол и волейбол;
- тифлоплеер с функцией диктофона для воспроизведения;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- аудиоцентр;
- магнитофон;
- аудиозаписи в соответствии с программой обучения;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;
- тренажеры (тренажер-лодка, беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсовидный тренажер, степ тренажер);
- наклонная скамейка;
- массажные мячи;
- эспандеры;
- вибрационные скамейки.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся на уровне основного общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для слабовидящих обучающихся (далее - Программа).

разработана Федеральным Программа В соответствии c государственным образовательным основного обшего стандартом образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования слабовидящих обучающихся (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 года № 1/22).

3.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю и третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениями — физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при

проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно). При пролонгации (6 лет обучения) - 408 часов при проведении 2 уроков в неделю и 612 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю.

3.2.Характеристика психического и физического развития слабовидящих подростков

Вариант 4.1. Физическое развитие слабовидящих обучающихся улучшается с возрастом, но скорость движений, зрительно-моторная координация, статическая координация движений, пространственная организация двигательного акта отстают от возрастных норм. Отмечается общая моторная неловкость, скованность движений. Наблюдаются нарушения осанки, плоскостопие, частые простудные заболевания.

Вариант 4.2 Нарушения двигательного развития обучающегося обусловлены нарушениями работы зрительного анализатора и задержкой психического развития. Особые трудности в проведении занятий по АФК нарушения личностного слабовидящего ΜΟΓΥΤ вызывать развития обучающегося с ЗПР. Нарушения коммуникации у обучающихся может способствовать развитию отношений негативных личностных И антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для данной группы обучающихся характерна слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость.

3.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования слабовидящих обучающихся, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

- 1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.
- 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- 3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
- 4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

- 5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
- 7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
- 8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.
- 9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
- 2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
 - планировать и корректировать свое физическое развитие.
- 3. 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 на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- 4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- 5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

- 6. 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, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:
- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
 - различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- 7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
 - обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;
 - 8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

- 9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
 - определять возможные роли в совместной деятельности;
 - играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей слабовидящего обучающегося на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы		ий к процессу и предметным примерным занятий в соответствии с ФГОС ОВЗ ООО		
		Вариант 4.1	Вариант 4.2		
		Предметные планируемые результаты			
Знания о		С помощью педагога, вспомогательного	- объясняет понятия «физическая		
физической		материала (карточки, план, наглядность и	культура», «режим дня»;		
культуре		т.д.):	- называет правила		
		- рассказывает историю зарождения	использования закаливающих		
		адаптивной физической культуры,	процедур, профилактики		
		историю первых Олимпийских игр;	нарушений осанки и		
		- объясняет понятия «физическая	поддержания достойного		
		культура», «режим дня»;	внешнего вида;		

- объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; ориентируется в понятии «физическая подготовка»:
- характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах

- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

простейшего контроля за деятельностью этих систем; - рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; - называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - отвечает на вопросы о физических способностях и общих правилах их тестирования; -называет правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

Гимнастика с	Обучение	- Четко выполняет упражнения с опорой на	- Выполняет упражнение	
элементами	основным	словесную инструкцию;	совместно с педагогом с опорой	
акробатики	гимнастическим	- проговаривает порядок выполнения	на визуальный план и с	
	элементам	действия «про себя» и в соответствии с	использованием зрительных	
		проговариванием выполняет действие;	пространственных опор для	
		- понимает термины «направо», «налево» и	обозначения пространственных	
		применяет их в процессе выполнения	терминов;	
		упражнения;	- двигается под музыку,	
		- двигается под музыку, соблюдая	старается соблюдать	
		ритмический рисунок.	ритмический рисунок;	
			- наблюдает за своим	
			состоянием, сообщает о	
			дискомфорте и перегрузках.	
	Обучение	- Выполняет упражнение целостно со	-Начинает выполнение	
	элементам	словесным сопровождением педагога и	упражнения по звуковому	
	акробатики	одновременным выполнением упражнений	сигналу	
		по подражанию, с визуальной опорой	- выполняет с предварительным	
		(карточки, схемы и т.д.);	повторением упражнение	
			поэтапно со словесным	

		-	
	и бега	зрительных пространственных ориентиров;	с опорой на визуальный план и с
атлетика	технике ходьбы	визуальный план и с использованием	поэтапно, совместно с педагогом
Легкая	Обучение	- Выполняет упражнение с опорой на	- Выполняет упражнение
		использовать метроном).	
		ритм (отстукивает педагог или	координации несколько секунд.
		- выполняет упражнения под заданный	развитие статической
		- выполняет на память серию упражнений;	выполнении упражнений на
		координации до 10 секунд;	- удерживает статичную позу при
		упражнений на развитие статической	деятельность;
		- удерживает позу при выполнении	- включается в игровую
		схему со своим телом;	плана;
		соответствии с упражнением и соотносит	использованием визуального
		- показывает на схеме части тела в	- выполняет серию упражнений с
		упражнения);	т.д.);
		положения тела при выполнении	(укрупненные карточки, схемы и
		педагога в построении правильного	упражнения с визуальной опорой
		(обязательный контроль со стороны	педагога, выполнение
		- включает в работу нужные группы мышц	сопровождением и контролем

- соблюдает правила культуры поведения и	использованием зрительных
взаимодействия во время коллективных	пространственных ориентиров;
занятий и соревнований;	- соблюдает правила культуры
- соблюдает правила профилактики	поведения и взаимодействия во
травматизма и оказания первой помощи	время коллективных занятий и
при травмах и ушибах;	соревнований;
- соблюдает правила экипировки и	- соблюдает правила
использования спортивного инвентаря на	профилактики травматизма и
занятиях физической культурой,	оказания первой помощи при
проговаривает их;	травмах и ушибах;
- правильно осуществляет технику ходьбы	- соблюдает правила экипировки
и бега;	и использования спортивного
- удерживает правильную осанку при	инвентаря на занятиях
ходьбе и беге;	физической культурой,
- удерживает позу при выполнении	проговаривает их;
упражнений на развитие статической	- правильно осуществляет
координации до 10 секунд;	технику ходьбы и бега;
- по инструкции выполняет упражнение со	- удерживает правильную осанку
сменой темпа выполнения.	при ходьбе и беге;

			- удерживает позу при
			выполнении упражнений на
			развитие статической
			координации несколько секунд.
O	бучение	- Выполняет упражнение целостно со	- Выполняет с предварительным
M	етанию малого	словесным сопровождением педагога и	повторением упражнение
M	яча	одновременным выполнением по	поэтапно со словесным
		подражанию, с визуальной опорой	сопровождением и контролем
		(карточки, схемы и т.д.);	педагога, выполнение
		- включает в работу нужные группы мышц	упражнения с визуальной опорой
		(обязательный контроль со стороны	(укрупненные карточки, схемы и
		педагога в построении правильного	т.д.);
		положения тела при выполнении	- выполняет серию упражнений с
		упражнения);	использованием визуального
		-показывает на схеме части тела в	плана;
		соответствии с упражнением и соотносит	- включается в игровую
		схему со своим телом;	деятельность;
		- умеет работать с тренажерами;	

		- выполняет упражнения для развития	- выполнение упражнений под	
		мелкой моторики (динамическая и	музыку;	
		статическая организация двигательного	- выполняет упражнения для	
		акта).	развития мелкой моторики	
			(динамическая и статическая	
			организация двигательного акта).	
Спортивные	Обучение игре в	- Играет без облегчений;	- Играет без облегчений;	
игры	волейбол,	- знает и называет правила игр;	- знает правила игр;	
	баскетбол,	- выполняет упражнение целостно со	- включается в игровую	
	футбол	словесным сопровождением педагога и	деятельность;	
		одновременным выполнением по	- знает назначение спортивного	
		подражанию, с визуальной опорой	инвентаря;	
		(карточки, схемы и т.д.);	- вступает во взаимодействие со	
		- включает в работу нужные группы мышц	сверстниками в игровой	
		(обязательный контроль со стороны	деятельности;	
		педагога в построении правильного	- ориентируется в пространстве	
		положения тела при выполнении	спортивного зала во время игры.	
		упражнения);		
		- знает назначение спортивного инвентаря;		

		 - ориентируется в пространстве спортивного зала во время игры; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - может осуществлять судейство. 	
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	- Выполняет упражнение по показу; - знает и рассказывает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданной технике; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками.	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план; - знает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - передвигается по учебной лыжне в заданной технике; - выполняет упражнения на перекрестную координацию;

			- включается в игровую
			деятельность;
			- взаимодействует в игре со
			сверстниками.
Плавание	Обучение	- Выполняет упражнение по показу с	- Следуют озвученному
	основным	проговариванием;	педагогом алгоритму движений
	элементам	- выполняет упражнение самостоятельно;	при выполнении упражнения;
	плавания	- знает и рассказывает правила техники	- под контролем педагога
		безопасности в бассейне;	соблюдает правила техники
		- удерживает правильную осанку;	безопасности в бассейне;
		- знает и использует разные техники	- проплывает отрезок бассейна в
		плавания;	заданной технике;
		- применяет при выполнении упражнений	- соблюдает заданный ритм и
		самоконтроль;	темп при выполнении
		- участвует в соревнованиях.	упражнений;
			- знает пространственные
			термины.

3.4. Содержание с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль /	Разделы	Содержание	Дифференциация видов деятельности		
тематический			для отдельных гру	для отдельных групп обучающихся с	
блок			целью реализации	особых	
			образовательных потребностей		
			Вариант 4.1	Вариант 4.2	
Знания о		Место и роль адаптивной физической	- Просматривают	- Просматривают	
физической		культуры и спорта в современном	видеоматериал по	видеоматериал по	
культуре		обществе.	теоретическим	теоретическим	
		Адаптивная физическая культура -	вопросам	вопросам	
		составная часть культуры, одно из	адаптивной	адаптивной	
		важных средств укрепления здоровья и	физической	физической	
		всестороннего физического развития.	культуры;	культуры;	

	Понятия о здоровье и здоровом образе	- слушают рассказ	- следят за
	жизни. Необходимость контроля и	педагога;	рассказом педагога
	наблюдения за состоянием здоровья,	- выполняют	с опорой на
	физическим развитием и физической	практические	словесный план;
	подготовленностью. Техника	занятия с	- слушают рассказ
	безопасности при занятиях АФК и	заданными	педагога
	спортом.	параметрами	(допустима
	Значение АФК для подготовки людей к	(составляют	словесная
	трудовой деятельности.	режим дня,	активизация
	История олимпийского движения,	подбирают	внимания);
	современное олимпийское движение в	материал по теме и	- с помощью
	России, великие спортсмены.	т.д);	педагога
		- участвуют в	выполняют
		проектной	практические
		деятельности на	занятия с
		доступном уровне;	заданными
		- отвечают на	параметрами
		вопросы по	(составляют режим
			дня, подбирают

	т	теоретическому	материал по теме и
		материалу;	т.д);
		- выполняют	- отвечают на
	п	простейшие	вопросы по
	3	закаливающие	прослушанному
	П	процедуры,	материалу с
	K	комплексы	опорой на
	у	упражнений для	визуальный план.
	d	формирования	
	п	правильной осанки	
	И	и развития мышц	
	Т	гуловища,	
	p	развития общих	
	d	физических	
	С	способностей;	
	-	- составляют	
	H	небольшой рассказ	
	п	по теоретическим	
	В	вопросам АФК.	

Гимнастика с	Обучение	Построения	И	перестр	оения.	Этап знакомства	Этап знакомства
элементами	основным	Построения, п	овороты	на	месте,	с упражнением:	с упражнением:
акробатики	гимнастическим	перестроение из	одной п	перенги	в две,	- выполняют	- построение схемы
	элементам	из колонны по од	цному в ко	олонну	по два.	упражнение по	перестроения по
		Перемена направ	зления дв	ижения	строя.	показу;	словесному плану с
		Обозначение ша	га на мес	сте. Пер	реход с	- построение по	использованием
		шага на бег и с б	бега на ш	аг. Изм	енение	памяти;	зрительных
		скорости движ	кения.	Поворо	ты в	- выполнение	пространственных
		движении.				упражнений по	ориентиров;
						памяти со	- выполнение
						словесным	упражнений по
						пояснением	фрагментам с
						учителя;	контролирующей
						- выполняют	помощью учителя;
						действия по	- многократно
						разработанным	воспроизводят
						алгоритмам;	разученное
						- выполняют	действие.
						упражнение с	Этап закрепления:

	1	<u>_</u>	
		опорой на	- ВЫПОЛНЯЮТ
		словесное	упражнения с
		сопровождение	использованием
		педагогом.	пространственных
		Этап закрепления:	ориентиров для
		- выполняют	перестроения.
		упражнение,	Дополнительная
		проговаривают	коррекционная
		порядок	работа:
		выполнения	- выполняют
		действия «про	упражнения для
		себя».	развития
		Дополнительная	произвольного
		коррекционная	торможения;
		работа:	- выполняют
		- выполняют	упражнения для
		упражнения для	развития
		развития	пространственных
			представлений.

		произвольного	
		торможения;	
		_	
		- выполняют	
		упражнения для	
		развития	
		пространственных	
		представлений.	
Обучение	Общеразвивающие упражнения без	Этап знакомства	Этап знакомства
элементам	предметов:	с упражнением:	с упражнением:
акробатики	Упражнения для развития рук и	-	- изучают схему
	плечевого пояса: медленные плавные	последовательное	строения человека
	сгибания и разгибания; медленные	изучение	(увеличенное
	плавные скручивая и вращения, махи,	отдельных фаз	изображение на
	отведения и приведения.	движения с	контрастном фоне)
	Упражнения для развития мышц шеи.	последующим их	для понимания
	Упражнения для развития мышц	объединением;	структуры тела,
	туловища.	- просматривают	функций суставов
	Упражнения на формирование	движения в разных	основных
	правильной осанки (наклоны,	экспозициях со	мышечных групп;

повороты, словесным - слушают вращения туловища, В положении лежа; поднимание сопровождением описание порядка опускание ног, круговые движения педагога и выполнения одной и обеими ногами, поднимание и одновременным упражнения по опускание туловища). выполнением схеме с Упражнения для развития мышц ног: упражнений по последующей демонстрацией и различные маховые движения ногами, подражанию и приседания на обеих и на одной ноге, сопряженной выполнением его; выпады, выпады с дополнительными речью; - изучают пружинящими движениями. -составляют движения в разных Упражнения сопротивлением. рассказ-описание экспозициях со Упражнения в парах – повороты и двигательного словесным сгибание действия по наклоны туловища, сопровождением разгибание приседания картинке с педагога и рук, партнером, игры элементами последующей одновременным c сопротивления. демонстрацией и выполнением упражнений по выполнением его; подражанию и - изучают схему фигуры человека

		U
	для понимания	сопряженной
	структуры тела,	речью;
	функций суставов	- изучение
	основных	упражнения по
	мышечных групп;	карточкам с
	- выполняют	рисунками и
	движение	схемам движений,
	совместно с	с заданиями,
	педагогом с	указателями,
	одновременным	ориентирами.
	проговариванием.	Этап закрепления:
	Этап закрепления:	- выполняют
	- участвуют в	упражнение
	игровой	систематически,
	деятельности в	многократно: на
	процессе	нескольких
	выполнения	занятиях с
	упражнения.	постоянным
		проговариванием

Дополнитель	ная порядка
коррекционна	выполнения
работа:	педагогом
- выполняют	(допустима
упражнения д	для визуальная
развития	поддержка, н-р,
статической	просмотр видео
координации	или повторение по
движения;	схеме тела и т.д.).
- выполняют	Дополнительная
упражнения д	цля <i>коррекционная</i>
развития	работа:
двигательной	- выполняют
памяти: для	упражнения для
повторения с	ерии развития
упражнений (5 статической
упражнений)	координации
	движения;

			- выполняют
			упражнения для
			развития
			двигательной
			памяти: для
			повторения серии
			упражнений;
			- выполняют
			упражнения под
			заданный ритм
			(отстукивает
			педагог или с
			использованием
			метронома).
Общеразвивающие	Упражнения с набивными мячами:	Этап знакомства	Этап знакомства
упражнения с	поднимание, опускание, наклоны,	с упражнением:	с упражнением:
предметами	повороты, перебрасывания с одной	- слушают	- изучают порядок
	руки на другую перед собой, над	описание порядка	выполнения
		выполнения	упражнения по

головой, за спиной, броски и ловля упражнения по схеме строения схеме с человека мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) последующей (увеличенное изображение на и в движении (в парах и группе с демонстрацией и передачами, бросками и ловлей мяча). контрастном фоне выполнением его; Упражнения с гантелями, штангой, или объемной - выполнение сгибание упражнений по фигуре) для песком: мешками разгибание рук, медленные повороты и памяти со понимания наклоны туловища, приседания словесным структуры тела, функций суставов (начинать в положении лежа, затем пояснением вводить упражнения с утяжелителями учителя; основных сидя, если нет противопоказаний и - проговаривание мышечных групп; нарушений осанки). терминов, - изучение Упражнения с малыми мячами – броски действий и движений в разных и ловля мяча после подбрасывания порядка экспозициях со вверх, удара о пол, в стену (Ловля мяча выполнения словесным на месте, в прыжке, после кувырка в упражнения. сопровождением Этап закрепления движении). педагога и одновременным

Перекаты: вперед и назад из положения	- играют в	выполнением
лёжа на спине, перекат вперед и назад	подвижные игры с	упражнений по
из положения сидя, перекат вперед и	набивными	подражанию и
назад из упора присев, круговой	мячами.	сопряженной
перекат в сторону, перекат вперед	Дополнительная	речью;
погнувшись.	коррекционная	- проговаривание
Упражнения в группировке: в	работа:	действий при
положении лёжа на спине, сидя, в	- выполняют	выполнении
приседе.	упражнения для	упражнения.
Мост. Перевороты.	развития мелкой	Этап закрепления:
Постепенно усложняющиеся	моторики	- занимаются с
комбинации элементов в соответствии с	(динамическая и	нестандартным
двигательными возможностями	статическая	спортивным
обучающихся.	организация	инвентарем:
	двигательного	разными мячами
	акта);	по цвету, форме,
	- выполняют	величине, весу;
	упражнения для	- выполняют
		упражнение на

			развития	тренажере
			внимания.	(Например,
				«Рогатка» для
				метания мяча).
				Дополнительная
				коррекционная
				работа:
				- выполняет
				упражнения для
				развития мелкой
				моторики
				(динамическая и
				статическая
				организация
				двигательного
				акта)
Легкая	Обучение технике	Ходьба.	Этап знакомства	Этап знакомства
атлетика	ходьбы и бега		с упражнением:	с упражнением:

	Сочетание разновидностей ходьбы (на	- выполняют	- просмотр видео с
	носках, на пятках, в полу-приседе,	упражнение по	пояснениями
	спиной вперед).	показу;	педагога,
	Ходьба на носках с высоким	- выполняют	выполнение
	подниманием бедра;	упражнение с	упражнений.
	Ходьба приставным шагом левым и	опорой на	Этап закрепления:
	правым боком;	словесное	- участвуют в
	ходьба с остановками для выполнения	сопровождение	эстафетах;
	задания (присесть, повернуться,	педагогом	- выполняют серии
	выполнить упражнение и др.);	выполнения	упражнений со
	ходьба скрестным шагом;	упражнения.	сменой ритма или
	ходьба с изменением направлений по	Этап закрепления:	направления
	сигналу;	- выполняют	движения.
	ходьба с выполнением движений рук на	упражнение,	Дополнительная
	координацию;	проговаривают	коррекционная
	ходьба с преодолением несложных	порядок	работа:
	препятствий;	выполнения	- выполняют
	продолжительная ходьба (10-15 мин.) в	действия «про	упражнений для
Прыжки	различном темпе;	себя»;	

пешие переходы по слабопересеченной - выполняют межполушарного местности до 1км, взаимодействия; упражнения для ходьба различном развития - выполняют темпе выполнением заданий и другие. скоростных упражнения для способностей; развития Прыжки на двух ногах на месте и с -развивают произвольного продвижением вперед, назад, вправо, выносливость в торможения; Перепрыгивание влево. через продолжительном - выполняют начерченную линию, шнур, набивной выполнении упражнения для мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках ходьбы и бега; развития до финиша. Подпрыгивание вверх на - участвуют в пространственных представлений. захватом ИЛИ касанием эстафетах. месте с висящего предмета (мяча). Прыжки в Дополнительная длину с места. Прыжки на одной ноге на коррекционная месте, с продвижением вперед, в работа: стороны. Прыжки с высоты с мягким - выполняют приземлением. Прыжки в длину и упражнения для высоту с шага. Прыжки с небольшого развития разбега в длину. Прыжки с прямого

разбега в длину. Прыжки в длину с	произвольного
разбега без учета места отталкивания.	торможения;
Прыжки в высоту с прямого разбега	- движение под
способом «согнув ноги». Прыжки в	заданный ритм,
высоту способом «перешагивание».	музыку;
	- выполнение
	упражнений для
	межполушарного
	взаимодействия.

Обучение метанию	Подготовительные упражнения:	Этап знакомства	Этап знакомства
малого мяча	упражнения на увеличение	с упражнением:	с упражнением:
	подвижности (гибкости) в плечевых	-	- совместный с
	суставах и в грудном отделе	последовательное	педагогом анализ
	позвоночника; координацию	изучение	рисунка фигуры
	(двигательную ловкость) и быстроту	отдельных фаз	человека для
	движений; развитие скоростно-силовых	движения с	понимания
	способностей.	последующим их	структуры тела,
	Подготовительные упражнения с	объединением;	функций суставов
	мячом: перекатывание мяча партнеру,	- просмотр показа	основных
	перекатывания мяча через препятствия,	движений в	мышечных групп;
	катание мяча вдоль гимнастической	разных	- описание порядка
	скамейки. Подбрасывание и ловля мяча	экспозициях со	выполнения
	над собой и об стенку. Перебрасывание	словесным	упражнения по
	мяча двумя руками снизу, из-	сопровождением	схеме с
	за головы партнеру и ловля двумя	педагога и	последующей
	руками (с постепенным	одновременным	демонстрацией и
	увеличением расстояния и высоты	выполнением	выполнением его;
		упражнений по	

полета). Дополнительные движения подражанию и -просмотр показа перед ловлей мяча. сопряженной движений в разных Упражнения набивным мячом. речью; экспозициях со Удержание мяча В различных - составление словесным ходьба с рассказа-описания положениях, мячом в сопровождением различных положениях рук, наклоны двигательного педагога и действия по туловища, приседания с удержанием одновременным мяча. Перекатывание набивного мяча картинке с выполнением сбиванием последующей упражнений по руками, ногами, co предметов. Стойка на мяче. демонстрацией и подражанию и Упражнения в метании малого мяча. выполнением его; сопряженной Метание малого мяча в цель. Метание в -совместный с речью. цель после предварительного замаха. педагогом анализ Этап закрепления: Метание рисунка фигуры разных - занимаются с исходных положений. Метание на точность человека для нестандартным попадания в цель. Эстафеты с метанием понимания спортивным в цель, подвижные игры с метанием. структуры тела, инвентарем: функций суставов разными мячами по цвету, форме,

	основных	величине, весу и
	мышечных групп.	т.д.
	Этап закрепления:	Дополнительная
	- самостоятельно	коррекционная
	выполняют	работа:
	упражнение;	- выполняют
	- играют в	упражнения для
	подвижные игры с	развития мелкой
	мячом.	моторики
	Коррекционная	(динамическая и
	работа:	статическая
	- выполняют	организация
	упражнения для	двигательного
	развития мелкой	акта);
	моторики	- взаимодействуют
	(динамическая и	с партнером при
	статическая	выполнении
	организация	упражнений в
		парах.

			двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении	
			упражнений в	
			парах.	
Спортивные	Обучение игре в	Изучение правил игры в волейбол,	Этап знакомства	Этап знакомства
игры	волейбол,	баскетбол, футбол с использованием	с упражнением:	с упражнением:
	баскетбол, футбол	наглядности: презентаций, печатных	- просмотр и	- изучение
		изданий, видеофильмов.	анализ видео с	движения по схеме
		Баскетбол: стойка баскетболиста,	правильным	строения человека
		передвижения к защитной стойке	выполнением	или объемной
		приставными шагами влево, вправо,	упражнения, с	фигуре
		вперед, назад, с остановками шагом и	игрой;	для понимания
		прыжком без мяча, передача мяча двумя	-	структуры тела,
		руками от груди с места и шагом,	последовательное	функций суставов
		ведение мяча на месте, по прямой,	изучение	основных
			отдельных фаз	мышечных групп;

бросок мяча по корзине двумя руками движения с - просмотр от груди и двумя руками снизу с места. последующим их описания порядка Волейбол: объединением; выполнения Перемещения и стойки: основная и - изучают правила движения по схеме стойка: ходьба, бег, с последующей низкая игры, следуют им демонстрацией и в игровой перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной деятельности. выполнением его; вперед; двойной шаг, скачок вперед, Этап закрепления: - выполнение упражнений с остановка шагом; сочетание стоек и - участвуют в перемещений, способов перемещений. направляющей соревнованиях; Передачи: передача мяча сверху двумя словесной - играют. руками: над собой – на месте, в парах, в Дополнительная помощью треугольнике; передачи в стену с коррекционная педагога; работа: изменением высоты и расстояния. - изучают правила Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом -упражнения для игры, следуют им в игровой к сетке, ноги согнуты в коленях, одна развития нога впереди, туловище наклонено коммуникации и деятельности. Футбол: взаимодействия; Этап закрепления: - игра.

О	учение движ	кениям без	мяча: бег (в	- работа с речью:	Дополнительная
то	м числе	и с	изменением	проговаривание	коррекционная
на	правления); г	трыжки; фі	инты без мяча	правил игр.	работа:
т)	ловищем).				- выполняют
О	учение двих	жениям с	мячом: удар		упражнения для
н	гой;) прием	(остановки	и) мяча; удар		развития
ГС	товой; веден	ие мяча; ф	ринты; отбор		коммуникации и
M	ча; вбрасы	вание мя	ча; техника		взаимодействия;
Вј	атаря.				- выполняют
					упражнения для
					развития
					пространственной
					организации
					(освоение
					пространства
					спортивного зала);
					- работа с речью:
					проговаривание
					правил игр.

Лыжная	Обучение	1) Передвижения на лыжах различными	Этап знакомства	Этап знакомства
подготовка	основным	классическими ходами	с упражнением:	с упражнением:
	элементам лыжной	(попеременным двухшажным,	- самостоятельное	- построение в
	подготовки	одновременным бесшажным,	построение в	колонну с
		одновременным одношажным,	колонну;	направляющей
		одновременным двухшажным);	- повторяют	помощью
		2) подъёмы на лыжах в гору;	правила техники	педагога;
		3) спуски с гор на лыжах;	безопасности;	- повторяют
		4) торможения при спусках;	- самостоятельное	правила техники
		5) повороты на лыжах в движении;	передвижение по	безопасности;
		6) прохождение учебных дистанций	знакомой дороге,	- изучают
		(1,2,3 км).	лыжне;	движение, следуя
		Построение в одну колонну.	-	словесной
		Передвижение на лыжах под рукой; с	последовательное	инструкции;
		лыжами на плече; поворот на лыжах	изучение	- выполнение
		вокруг носков лыж; передвижение	отдельных фаз	упражнений по
		ступающим и скользящим шагом по	движения с	памяти с
		лыжне; спуск со склонов в низкой		направляющей

omovivo B oguanuaŭ omovivoj na za ove na	H00H0HH0HHH1	номочи ю начагата
стойке, в основной стойке; подъем по	последующим их	помощью педагога
склону наискось и прямо «лесенкой»;	объединением;	и словесным
передвижение на лыжах в медленном	-игры, эстафеты.	пояснением.
темпе на отрезке до 1 км; передвижение	Этап закрепления:	Этап закрепления:
на лыжах на скорость на отрезке 40-60	- проговаривание	- проговаривание
м. Игры "Кто дальше", "Быстрый	порядка	порядка
лыжник", "Кто быстрее". Передвижение	выполнения	выполнения
на лыжах до 1км.	действия «про	действия «про
	себя»	себя»
	(идеомоторная	(идеомоторная
	речь) с	речь) с
	одновременным	одновременным
	выполнением	выполнением
	упражнения;	упражнения;
	- игровая	- игровая
	деятельность.	деятельность.
	Дополнительная	Дополнительная
	коррекционная	коррекционная
	работа:	работа:

	- выполняет	- выполняет
	упражнения для	упражнения для
	развития	развития
	переключаемости	переключаемости
	движений;	движений;
	- выполняет	- выполняет
	упражнения для	упражнения для
	согласования	согласования
	движений рук и	движений рук и
	ног (динамическая	ног (динамическая
	организация	организация
	двигательного	двигательного
	акта);	акта);
	- выполнение	- выполнение
	движения в разном	движения в разном
	темпе.	темпе.

Плавание	Обучение	Подготовительные упражнения:	Этап знакомства	Этап знакомства
	основным	Вхождение в воду и передвижения по	с упражнением:	с упражнением:
	элементам	дну бассейна	- выполняют	- выполняют
	плавания	И.п. – стоя на дне, держась одной рукой	самостоятельно	комплекс
		за бортик, другая – впереди на	комплекс	подготовительных
		поверхности воды. Движения	подготовительных	упражнений на
		свободной рукой в сторону, вниз, вверх.	упражнений на	суше;
		Упражнение выполняется на разной	суше;	- повторяют
		глубине, в приседе, в наклоне.	- изучение	правила техники
		И.п. – стоя на дне, держась одной рукой	упражнения по	безопасности;
		за бортик, движения ногами по очереди:	словесной	- изучение
		вперед, назад, в сторону, внутрь.	инструкции;	упражнения по
		Передвижения по дну, держась руками	- повторяют	показу.
		за бортик бассейна.	правила техники	Этап закрепления:
			безопасности.	- выполняют серии
			Этап закрепления:	упражнений со

Передвижение по дну, держась	- выполняет	сменой ритма или
ближней рукой за бортик, другой	упражнение с	направления
отталкивать воду ладонью назад вниз.	опорой на	движения.
При отталкивании воды - рука прямая,	словесное	Дополнительная
форма ладони – «ложка».	сопровождение	коррекционная
Передвижения по дну с различным	педагогом с	работа:
исходным положением рук (в стороны,	сопряженной	- выполняют
вперед, за голову, за спину, вверх).	речью;	упражнения для
Движения по дну в полуприседе,	- выполняет	развития
ладони на коленях, на поясе,	упражнение,	произвольного
одновременно и попеременно отгребая	проговаривает	торможения;
ладонями воду назад.	порядок	- выполняют
При выполнении задания, туловище	выполнения	упражнения для
немного наклонено вперед, руки в	действия «про	развития
локтях выпрямлены, форма ладони –	себя»;	пространственных
«ложка».	- самостоятельное	представлений;
И.п. – стоя на дне, руки в стороны.	плавание.	- движение под
Выполнять руками одновременные		заданный ритм,
движения внутрь и наружу вдоль		музыку;

	поверхности воды, развивая усилия в	Дополнительная	- выполнение
	сторону движения ладоней и немного	коррекционная	упражнений для
	вниз. (пальцы ладони слегка	работа:	межполушарного
	направлены вниз, руки чуть согнуты в	- выполняет	взаимодействия.
	локтях).	упражнения для	
	В положении стоя сделать вдох,	развития	
	задержать дыхание и опустить лицо в	произвольного	
	воду.	торможения;	
	Присесть, оттолкнуться ногами от дна и	- выполнение	
	выпрыгнуть вверх («Кто выше	упражнений для	
	прыгнет?»).	межполушарного	
	«Кто дольше продержит лицо в воде?»	взаимодействия.	
	Пробежать в воде 4-5м, выполняя		
	гребки руками.		
	Упражнение «поплавок».		
	Подводящие упражнения в лежании на		
	воде, всплывании и скольжении.		
	Скольжение на груди. Стать спиной к		
	бортику, поднять руки вверх за голову,		

оссиния имети Стопоти внеи
соединить кисти. Сделать вдох,
задержать дыхание, оттолкнувшись
одной ногой от бортика,
«проскользить» по поверхности воды.
Стараться удержать туловище на
поверхности воды как можно дольше.
Скольжение на спине.
Возможно использование специальных
средств для удержания на поверхности
воды и максимального расслабления.
Скольжение на спине.
Выдохи в воду.
Плавание на груди и спине вольным
стилем
Обучение технике плавания. Плавание
в медленном темпе 25 м. Плавание на
скорость 25, затем 50 м.

3.5. Тематическое планирование

Тематический план для АООП ООО слабовидящих обучающихся

№	Вид программного		Коли	чество часо	ов (уроков)	
п/п	материала			Класс	;	
		5	6	7	8	9
1	Инвариантная часть					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13
1.6	Плавание	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102
		Итого часов за весь период обучения: 510				

Тематический план для АООП ООО слабовидящих обучающихся (с пролонгацией)

No	Вид программного	Количество часов (уроков)					
п/п	материала	Класс					
		5	6	7	8	9	10
1	Инвариантная часть						
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13	13
1.6	Плавание	13	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102	102
		I	Итого часов за весь период обучения: 612				

3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Система оценки достижения планируемых результатов освоения Программы слабовидящими обучающимися предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

- 1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.
- 3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
- 4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или моральноволевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по адаптивной физической культуре для своего возраста.
- 5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками,

теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

- 1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.
- 3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся.
- 4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или моральноволевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% требуемых на уроках нормативов по адаптивной физической культуре для своего возраста.
- 5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку — 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

- 1) Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Выполняет не все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме.

- 3) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
- 4) Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

- 1) Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры.
- 3) Не демонстрирует навыков, умений, динамики в развитии физических или морально-волевых качеств.
- 4) Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3.7. Материально – техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для слепых обучающихся образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- укрупненные изображения, схемы для изучения последовательности действий;
- звуковые мишени, для метания мяча в цель;
- цветовые ориентиры для футболок;

- шарнирные куклы для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры;
- волейбольная сетка с яркими желтыми границами для игры в пионербол и волейбол;
- тифлоплеер с функцией диктофона для воспроизведения;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- аудиоцентр;
- магнитофон;
- аудиозаписи в соответствии с программой обучения;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;
- тренажеры (тренажер-лодка, беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсовидный тренажер, степ тренажер);
- наклонная скамейка;
- массажные мячи;
- эспандеры;
- вибрационные скамейки.

IV. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся на уровне среднего общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы среднего общего образования для слабовидящих обучающихся (далее - Программа).

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413);

4.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне среднего общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне среднего общего образования, составляет 210 часов за 2 учебных года для 35 учебных недель, 3 часа в неделю в каждом классе.

4.2. Характеристика психического и физического развития слабовидящих подростков

На уровне среднего общего образования у слабовидящих подростков сохраняются особенности двигательного развития, указанные в пункте 3.2. Комплекта.

4.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой среднего общего образования слабовидящих обучающихся, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Личностными результатами курса являются:

понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;

готовность к использованию навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российский спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

сформированность положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»; сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;

готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности; способность сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, творчества, спорта;

способность к социальной адаптации и включению в спортивную жизнь общества.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

самостоятельно определять цели, выбирать пути их достижения, задавать параметры и критерии достижения цели занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели для себя и окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в процессе занятий АФК и адаптивным спортом;

оценивать ресурсы, необходимые для достижения цели и собственные возможности и ограничения;

сопоставлять полученный результат с поставленной ранее целью;

использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей в процессе занятий.

Познавательные УУД:

владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта; осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность, включая ориентировку в различных источниках информации, критическую оценку информации, получаемой из различных источников;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию в области АФК и адаптивного спорта с учетом собственных возможностей и ограничений.

активно использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры и занятиях адаптивным спортом.

Коммуникативные УУД:

осуществлять продуктивную коммуникацию со сверстниками и взрослыми в процессе занятий АФК и адаптивным спортом,

учитывать позиции других участников спортивной деятельности; предотвращать и эффективно разрешать конфликты;

принимать участие в командной работе в разных ролях с учетом общих целей и способов их достижения;

четко, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей слабовидящего обучающегося на уровне среднего общего образования

Модуль /	Разделы	Конкретизация предметных примерных планируемых результатов
тематический		слабовидящих обучающихся по АФК
блок		
Адаптивная		С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного
физическая		материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и
культура и		т.д.):
здоровый		- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии
образ жизни		общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения,
		его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой
		физической культуры и спорта высших достижений;

- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризует:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Физкультурно-	Оздоровительные	- Выполняет упражнения целостно.
оздоровительная	системы физического	Проводит:
деятельность	воспитания.	- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с
	Современные фитнес-	общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей
	программы.	направленностью;
	Индивидуально	- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической
	ориентированные	подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
	здоровьесберегающие	Определяет:
	технологии.	- уровни индивидуального физического развития и двигательной
		подготовленности;
		- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное
		состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической
		нагрузки и направленность воздействий.
Гимнастика с	На	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля.
элементами	совершенствование	Составляет:
акробатики	строевых	- индивидуальные комплексы физических упражнений различной
	упражнений	направленности.

На	
совершенствование	
общеразвивающих	
упражнений без	
предметов	
На	
совершенствование	
общеразвивающих	
упражнений с	
предметами	
На освоение и	
совершенствование	
висов и упоров	
На освоение и	- Осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и
совершенствование	физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
опорных прыжков	

атлетика	упражнения	Составляет:
Легкая	Общеразвивающие	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля.
		культурой.
		экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической
		- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
	выносливости	соревнований;
	силовой	- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и
	способностей и	
	силовых	- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий
	1	Соблюдает правила:
		Соблюдает правила:
	способностей	
	координационных	
	На развитие	
	Jiipasaromini	
	упражнений	
	акробатических	приемы массажа и самомассажа.
	совершенствование	упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
	На освоение и	- применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими

		- индивидуальные комплексы физических упражнений различной
		- индивидуальные комплексы физических упражнении различнои
H	Ha	направленности.
C	совершенствование	Определяет:
To	ехники	- уровни индивидуального физического развития и двигательной
C	епринтерского бега	подготовленности;
		- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное
		состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической
H	На	нагрузки и направленность воздействий.
C	совершенствование	
To	ехники	
д	длительного бега	
Б	Бег	
H	Ha	
C	совершенствование	
To	ехники метания в	
ц	цель и на	
д	цальности	

	**	
	На развитие	Соблюдает правила:
	выносливости	- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий
		физическими упражнениями и спортом;
		- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и
		соревнований;
		- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах,
	На развитие	экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической
	скоростно-силовых	культурой.
	способностей	
	На развитие	
	скоростных	
	способностей	
Спортивные	Обучение игре в	- Играет по правилам без облегчений.
игры	волейбол,	Соблюдает правила:
	баскетбол, футбол	- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и
		соревнований;
		- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

			экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической
			культурой.
			Проводит:
			-судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная	На	освоение	-Передвигается по лыжне в заданной технике.
подготовка	техники	лыжных	Соблюдает правила:
	ходов		- личной гигиены и закаливания организма;
			- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и
			соревнований;
			- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической
			культурой.
			Проводит
			- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической
			подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
			- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими
			упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
			приемы массажа и самомассажа.
			Определяет:

	I		1
			- уровни индивидуального физического развития и двигательной
			подготовленности;
			- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное
			состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической
			нагрузки и направленность воздействий.
Элементы	На	освоение	- Знает правила боя;
единоборств	техники	владения	- владеет некоторыми приемами боя.
	приемами	I	Соблюдает правила:
			- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и
	На	развитие	соревнований;
	координа	ционных	- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
	способностей		экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической
			культурой.
			Проводит:
	На	развитие	-судейство соревнований по одному из видов спорта.
	силовых		
	способно	стей и	
	силовой		
	вынослив	вости	

Плавание	На закрепление	- Плавает в заданной технике.
	изученных	Соблюдает правила:
	способов плавания	- личной гигиены и закаливания организма;
		- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и
	На освоение	соревнований;
	плавания	- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической
	прикладными	культурой.
	способами	Проводит:
		- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической
	На развитие	подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
	выносливости	- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими
		упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
	На развитие	приемы массажа и самомассажа;
	координационных	Определяет:
	способностей	- уровни индивидуального физического развития и двигательной
		подготовленности;
		- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное
		состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической
		нагрузки и направленность воздействий.

4.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Раздел	Содержание
Адаптивная физическая культура		Адаптивная физическая культура общества и
и здоровый образ жизни		человека, понятие физической культуры личности.
		Ценностные ориентации индивидуальной
		физкультурной деятельности: всесторонность
		развития личности; укрепление здоровья и
		содействие творческому долголетию; физическое
		совершенствование и формирование здорового
		образа жизни; физическая подготовленность к
		воспроизводству и воспитанию здорового
		поколения, к активной жизнедеятельности, труду.
		Современное олимпийское и физкультурно-
		массовое движения, их социальная направленность
		и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования контроля физическими нагрузками время занятий профессионально физическими упражнениями ориентированной, оздоровительно-И

корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основы организации и проведения спортивномассовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание

		репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивномассовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
Физкультурно-оздоровительная	Оздоровительные	Гимнастика при умственной и физической
деятельность	системы физического	деятельности; комплексы упражнений адаптивной
	воспитания.	физической культуры; оздоровительная ходьба и
	Современные фитнес-	бег.
	программы.	

	Индивидуально	
	ориентированные	
	здоровьесберегающие	
	технологии.	
Гимнастика с элементами	На	Пройденный в предыдущих классах материал.
акробатики	совершенствование	Повороты кругом в движении. Перестроение из
	строевых упражнений	колонны по одному в колонну по два, по четыре.
	На	
	совершенствование	Комбинации из различных положений и движений
	общеразвивающих	рук, ног, туловища на месте и в движении
	упражнений без	
	предметов	
	На	
	совершенствование	Юноши
	общеразвивающих	

упражнений с	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до
предметами	8 кг), на тренажерах, с эспандерами
	Девушки
	Комбинации упражнений с обручами, лентами,
	скакалкой, большими мячами
На освоение и	Юноши
совершенствование	Прыжок в упор присев, прыжок через коня согнув
опорных прыжков	ноги, прыжок боком через коня.
	Девушки
	Прыжок в упор стоя на коленях.
На развитие	Комбинации общеразвивающих упражнений без
координационных	предметов и с предметами; то же с различными
способностей	способами ходьбы, бега, прыжков, вращений,
	акробатических упражнений. Упражнения с
	гимнастической скамейкой, на гимнастическом
	бревне, на гимнастической стенке, гимнастических
	снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты,

	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату в два приема с помощью и без помощи ног, на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения: в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов. Метания различных предметов. Девушки Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов. Метания различных предметов. Метания различных предметов.
Легкая атлетика	На совершенствование	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

техники	
спринтерского бега	
	Юноши
На	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.
совершенствование	Бег на 3000 м
техники длительного	Девушки
бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.
	Бег на 2000 м
	Подготовительные упражнения: упражнения на
На	увеличение подвижности (гибкости) в плечевых
совершенствование	суставах и в грудном отделе позвоночника; развитие
техники метания в	скоростно-силовых способностей.
цель и на дальность	Подготовительные упражнения с мячом:
	перекатывание мяча партнеру, катание мяча вдоль
	гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля
	мяча над собой и об стенку. Упражнения с набивным
	мячом. Удержание мяча в различных положениях,

T	
	ходьба с мячом в различных положениях рук,
	наклоны туловища, приседания с удержанием мяча.
	Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со
	сбиванием предметов. Упражнения в метании
	малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание
	в цель после предварительного замаха. Метание из
	разных исходных положений. Метание на точность
	попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель,
	подвижные игры с метанием. Бросок набивного
	мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных
	положений с места, с одного — четырех шагов
	вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие	Юноши
выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс
	Девушки
	Длительный бег до 20 мин.

	На развитие скоростно-силовых способностей На развитие скоростных	дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
Спортивные игры	способностей Игра в волейбол, футбол, баскетбол.	Правила игры в футбол. Размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке. Броски мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска.
		Перекатывание мяча в парах про диагонали. Закрепление правил игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Лыжная подготовка	На освоение техники	Переход с одновременных ходов на попеременные.
	лыжных ходов	Преодоление подъемов и препятствий.
		Прохождение дистанции
		до 5 км (девушки) и до 6 (8) км (юноши).
		Переход с хода на ход в зависимости от условий
		дистанции и состояния лыжни.
		Элементы тактики лыжных гонок:
		распределение сил, лидирование, обгон,
		финиширование и др.
Элементы единоборств	На освоение техники	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и
	владения приемами	стоя. Учебная схватка.
	На развитие	Пройденный материал по приемам единоборства,
	координационных	подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба
	способностей	всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
	На развитие силовых	Силовые упражнения и единоборства в парах.
	способностей и	

	силовой	
	выносливости	
Плавание	На закрепление	Плавание изученными спортивными
	изученных способов	способами
	плавания	
	На освоение плавания	
	прикладными	Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в
	способами	одежде. Освобождение от одежды в воде.
	На развитие	
	выносливости	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600
		м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.
	На развитие	
	координационных	Специально подготовительные, общеразвивающие и
	способностей	подводящие упражнения на суше. Элементы и игра
		в водное поло (юноши), элементы фигурного
		плавания (девушки).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей

При изучении теоретического материала

- Прослушивают аудиоматериал по теоретическим аспектам АФК;
- изучают подробные схемы человеческого тела;
- рассказывают теоретический материал;
- выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;
- под руководством педагога работают со справочниками и литературой (азбука Брайля) по АФК;
- находят заданную информацию в сети Интернет при помощи специального оборудования;
- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, схемы тренировок и т.д.);
- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;
- участвуют в проектной деятельности.

При изучении практического материала

- Изучение движения по схемам, укрупненным изображениям движений на контрастном фоне, макетам человеческого тела,
- совместное с педагогом выполнение упражнения,
- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь)
- самостоятельное выполнение системы упражнений (по необходимости, с использованием словесного плана;
- выполнение упражнений с контролирующей, направляющей помощью педагога,
- участвуют в совместной игровой деятельности с соблюдением правил игры,
- выполняют самостоятельные практические занятия;

- проводят самостоятельно комплексы упражнений (Например, разминочный комплекс),
- перемещаются по спортивному залу, лыжне, бассейну с опорой на зрительные, тактильные, звуковые ориентиры,
- -повторяют движения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами,
- -составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- участвуют в эстафетах и соревнованиях;
- принимают участие в судействе.

4.5. Тематическое планирование
Тематический план для АООП СОО слабовидящих обучающихся

Nº	Вид программного	Количество часов (уроков) Класс	
п/п	материала		
		11	12
1.1	Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
1.7	Плавание	18	18
	Всего часов	105	105
		Итого часов за весь период обучения: 210	

4.5. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

- 1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.
- 3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть

существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

- 4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или моральноволевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по адаптивной физической культуре для своего возраста.
- 5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

- 1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.
- 3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
- 4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или моральноволевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или

подтверждает 80% требуемых на уроках нормативов по адаптивной физической культуре для своего возраста.

5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку -3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

- 1) Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Выполняет не все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме.
- 3) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
- 4) Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- Оценка 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:
- 1) Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- 2) Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры.
- 3) Не демонстрирует навыков, умений, динамики в развитии физических или морально-волевых качеств.

4) Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4.7. Материально – техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для слабовидящих обучающихся, образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- укрупненные изображения, схемы для изучения последовательности действий;
- звуковые мишени, для метания мяча в цель;
- цветовые ориентиры для футболок;
- шарнирные куклы для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры;
- волейбольная сетка с яркими желтыми границами для игры в пионербол и волейбол;
- тифлоплеер с функцией диктофона для воспроизведения;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- аудиоцентр;
- магнитофон;
- аудиозаписи в соответствии с программой обучения;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;

- тренажеры (тренажер-лодка, беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсовидный тренажер, степ тренажер);
- наклонная скамейка;
- массажные мячи;
- эспандеры;
- вибрационные скамейки.