

РАССМОТРЕНО

на заседании МС

протокол № 1

от 30.08.2024

руководитель Бакастова Е.Е. 

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

Баранов Н.А.

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1 от 29.08.24



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для 5-9 класса

на 2024 - 2025 учебный год

Разработчик: Штейбрехер Д.А.

г. Красноярск

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 физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для слабовидящих обучающихся. Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса 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 возрастных особенностей и особых 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 технических действий и 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 для слабовидящих 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 с учетом 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 к 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 овладения слабовидящими обучающимися необходимым уровнем подготовки в области физической 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 преодолении трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение);
- организация работы по алгоритмизации двигательных упражнений с опорой на сохранённые 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 4.2 характерно: снижение общей и зрительной работоспособности; замедленное формирование предметно-практических 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, зрительно-пространственным 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 пространственными представлениями, в процессе микро- и макроориентировки, 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 мотивационной 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 здоровья 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 адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	С незначительной помощью педагога (Например, вариативные вопросы, визуальной поддержкой) - объясняет понятия «физическая культура»,	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.): - объясняет понятия «физическая культура»,	- Отвечают на вопросы по теоретическому материалу; - знают назначение тактильных пособий, умеют с ними работать; - с визуальной опорой рассказывают свой режим дня;

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

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

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

		- проводит под контролем взрослых оздоровительные 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	(на спортивных площадках и в спортивных залах) - соблюдает правила игры.	- соблюдает правила игры.
--	--	--	---	---

		физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	- Выполняет упражнение по образцу; - выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;	- 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 упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания	- удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.	- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках; - удерживает статичную позу несколько секунд; - совместно с педагогом организует рабочее место.
--	--	---	---	---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

		чередует хлопок с шагом); - включается в игровую деятельность.		
Плавание	Обучение основным элементам плавания Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости	- Знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины,	- Соблюдает правила техники безопасности в бассейне; - выполняет упражнения по инструкции педагога; - двигается с использованием ориентиров при передвижении (зрительных, звуковых) - ориентируется в пространстве бассейна; - выполняет инструкции;	-Под контролем педагога соблюдает технику безопасности; - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;

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

2.4 Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический 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 виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий	Вариант 4.1 Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам	- Просматривают видеоматериал по	- Просматривают видеоматериал по

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

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

		упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. 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.		- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.	параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д..).
--	--	---	--	--	--

	Из истории физической культуры	Вариант 4.1 История развития физической 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 развитие физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы,			
	Физические упражнения, их влияние на				

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

		физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических способностей . Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений Вариант 4.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей ; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Вариант 4.3	физических способностей ; - проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия, включенные в режим дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делают выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину и массу тела, показатели осанки	х занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют на спортивных площадках.	х занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). - участвуют в совместных играх на спортивных площадках.
--	--	---	---	--	--

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

		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.			
--	--	--	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики	Организуящие команды и приемы	Вариант 4.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Вариант 4.2, 4.3 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - построение с использованием зрительных ориентиров (световых, цветовых); - построение по памяти; - выполняют упражнение,	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания; проговаривают	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующе
------------------------------------	-------------------------------	--	---	--	--

			проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Коррекционная работа</i> - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - сложные перестроения,	порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Коррекционная работа</i> - выполнение упражнений для развития двигательной памяти - сложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления	й помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие. <i>Коррекционная работа</i> - выполняют действия по разработанным словесным алгоритмам; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти;
--	--	--	--	---	--

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Вариант 4.2, 4.3 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Вариант 4.1			
	Развитие координационных способностей			

		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			
--	--	---	--	--	--

		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			
--	--	--	--	--	--

	Формирование осанки	гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; 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.			
--	----------------------------	---	--	--	--

	Развитие силовых способностей	Вариант 4.1 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, 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 переменной 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; лазание 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 атлетика	Ходьба	Вариант 4.1, 4.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Вариант 4.3	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - поэтапное изучение упражнения с последующим самостоятельны

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

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

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

		подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег 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.		ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	межполушарного взаимодействия.
--	--	---	--	--	---------------------------------------

	Броски	Вариант 4.1 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.			
	Метание	Вариант 4.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Вариант 4.3 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.			

		Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с 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».			
--	--	---	--	--	--

	Развитие скоростных способностей	Вариант 4.1 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Вариант 4.2, 4.3 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.			
	Развитие выносливости	Вариант 4.1 Малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Вариант 4.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Вариант 4.3 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 шести. 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.			
	Общеразвивающие упражнения	Вариант 4.1, 4.2. 4.3 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - поэтапное изучение упражнения с

	максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег. Развитие координационных способностей Вариант 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 поочерёдно. Развитие скоростных	объяснению педагога; - просмотр обучающего видео с сопровождающими пояснениями педагогом. <i>Этап закрепления:</i> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - игровая деятельность; - выполнение упражнения	схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным	последующим самостоятельным выполнением с направляющей помощью педагога; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и
--	---	--	---	--

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

	Развитие силовых способностей	сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Вариант 4.1 Повторное выполнение 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);	зачетный урок и т. д.). <i>Коррекционная работа:</i> -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).	- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - проговаривание этапов упражнения до его выполнения. <i>Коррекционная работа:</i> - выполнение упражнения для развития переключаемос ти движений; - выполнение упражнения для формирования пространственн ых представлений; -выполняют упражнения на тренажерах по	упражнения до его выполнения. <i>Коррекционная работа:</i> - выполнение упражнения для развития переключаемос ти движений; - выполнение упражнения для формирования пространственн ых представлений; -выполняют упражнения на тренажерах по
--	-------------------------------	---	--	--	--

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

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

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

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

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

		ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Вариант 4.3 Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.		(например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); <i>Коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства	развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т.д).
--	--	--	--	--	---

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

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

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

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

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

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

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

2.5. Тематическое планирование

Тематический план для АООП НОО для слабовидящих обучающихся, вариант 4.1

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания об адаптивной физической культуре					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
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
	Итого: 405 часа				

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

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
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
	Итого: 504 часа					

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

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
2	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
3	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
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
	Итого: 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 морально-волевых 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 морально-волевых 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) Проявлял 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, эллипсоидный 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).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего 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 направлениям – 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 могут вызывать нарушения личностного развития слабовидящего обучающегося с ЗПР. Нарушения коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений 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	Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий в соответствии с ФГОС ОВЗ ООО	
		Вариант 4.1	Вариант 4.2
		Предметные планируемые результаты	
Знания о физической культуре		С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т.д.): - рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, историю первых Олимпийских игр; - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;	- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - называет правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного 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 значения 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 элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие; - понимает термины «направо», «налево» и применяет их в процессе выполнения упражнения; - двигается под музыку, соблюдая ритмический рисунок.	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Обучение элементам акробатики	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу - выполняет с предварительным повторением упражнение поэтапно со словесным

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

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

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

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

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

3.4. Содержание с указанием видов деятельности и условий реализации программы

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

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

			теоретическому материалу; - выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - составляют небольшой рассказ по теоретическим вопросам АФК.	материал по теме и т.д.); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.
--	--	--	---	---

Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнение по показу; - построение по памяти; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам; - выполняют упражнение с	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие. <i>Этап закрепления:</i>
--	---	---	--	--

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

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

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

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

			<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений).	порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, н-р, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития статической 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 предметами	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - слушают описание порядка выполнения	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучают порядок выполнения упражнения по

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

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

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

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

		пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. 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. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с 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	- выполняют упражнения для развития скоростных способностей; -развивают выносливость в продолжительном выполнении ходьбы и бега; - участвуют в эстафетах. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития	межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют упражнения для развития пространственных представлений.
--	--	---	--	---

		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».	произвольного торможения; - движение под заданный ритм, музыку; - выполнение упражнений для межполушарного взаимодействия.	
--	--	--	---	--

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

		полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. 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.	подражанию и сопряженной речью; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов	-просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <i>Этап закрепления:</i> - занимаются с нестандартным спортивным инвентарем: разными мячами по цвету, форме,
--	--	--	--	---

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

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

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

		Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.	- работа с речью: проговаривание правил игр.	<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала); - работа с речью: проговаривание правил игр.
--	--	---	---	--

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

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

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

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

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

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

		соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользнуть» по поверхности воды. Стараться удерживать 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. <i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i> 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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		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)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		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
		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 морально-волевых 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 морально-волевых 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) Проявлял 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, эллипсоидный 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 российских 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 учебно-познавательного 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 / тематический блок	Разделы	Конкретизация предметных примерных планируемых результатов слабовидящих обучающихся по АФК
Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни		С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т.д.): - объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии 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. <i>Характеризует:</i> - 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-оздоровительная деятельность	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.	- Выполняет упражнения целостно. <i>Проводит:</i> - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой. <i>Определяет:</i> - 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 элементами акробатики	На совершенствование строевых упражнений	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля. <i>Составляет:</i> - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

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

	На освоение и совершенствование акробатических упражнений На развитие координационных способностей	- применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа.
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	<i>Соблюдает правила:</i> - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
Легкая атлетика	Общеразвивающие упражнения	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля. <i>Составляет:</i>

	На совершенствование техники спринтерского бега На совершенствование техники длительного бега Бег На совершенствование техники метания в цель и на дальности	- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. <i>Определяет:</i> - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.
--	--	---

	На развитие выносливости На развитие скоростно-силовых способностей На развитие скоростных способностей	<i>Соблюдает правила:</i> - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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, экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	- Игрет по правилам без облегчений. <i>Соблюдает правила:</i> - 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. <i>Проводит:</i> -судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	На освоение техники лыжных ходов	-Передвигается по лыжне в заданной технике. <i>Соблюдает правила:</i> - личной гигиены и закаливания организма; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <i>Проводит</i> - 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. <i>Определяет:</i>

		- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.
Элементы единоборств	На освоение техники владения приемами На развитие координационных способностей На развитие силовых способностей и силовой выносливости	- Знает правила боя; - владеет некоторыми приемами боя. <i>Соблюдает правила:</i> - 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. <i>Проводит:</i> -судейство соревнований по одному из видов спорта.

Плавание	На закрепление изученных способов плавания	- Плавает в заданной технике. <i>Соблюдает правила:</i> - личной гигиены и закаливания организма; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
	На освоение плавания прикладными способами	- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <i>Проводит:</i> - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической
	На развитие выносливости	подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
	На развитие координационных способностей	приемы массажа и самомассажа; <i>Определяет:</i> - 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 и здоровый образ жизни		Адаптивная физическая культура общества и 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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-
--	--	--

		корректирующей 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 корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых 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 спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
Физкультурно–оздоровительная деятельность	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы.	Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

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

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

		игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	<i>Юноши</i> 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. <i>Девушки</i> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без 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 На совершенствование техники длительного бега На совершенствование техники метания в цель и на дальность	<i>Юноши</i> Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м <i>Девушки</i> Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; развитие скоростно-силовых способностей. 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,
--	--	--

		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 выносливости	<i>Юноши</i> Длительный бег до 25 мин, кросс <i>Девушки</i> Длительный бег до 20 мин.

	На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
	На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
Спортивные игры	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 лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. 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 владения приемами На развитие координационных способностей На развитие силовых способностей и	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах.

	силовой выносливости	
Плавание	На закрепление изученных способов плавания На освоение плавания прикладными способами На развитие выносливости На развитие координационных способностей	Плавание изученными спортивными способами Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специально подготовительные, общеразвивающие и 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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		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 морально-волевых 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 морально-волевых 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.