

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКОУ Мосальская средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета

Приказ № 128  
от 25.08. 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 Суетина О. И.

Приказ № 128  
от 25.08. 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Старостина В. П.

Приказ № 128  
от 25.08. 2025 г.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для слабовидящих обучающихся 5-9 класс

г. Мосальск 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>4</b>
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре.....	6
1.3. Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся .....	7
<b>2. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся на уровне основного общего образования.....</b>	<b>103</b>
2.1. Место учебного предмета в учебном плане.....	103
2.2.Характеристика психического и физического развития слабовидящих подростков .....	104
2.3. Планируемые результаты освоения программы.....	105
2.4. Содержание с указанием видов деятельности и условий реализации программы .....	121
2.5. Тематическое планирование.....	147
2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.....	149
2.7. Материально–техническое обеспечение .....	151

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Согласно своему назначению рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК), основного общего образования; устанавливает предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся.

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

Программа по АФК для слабовидящих обучающихся имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Программы способствуют 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 физической культуре**

Цель реализации программы 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**

К ним относятся:

- ~ 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;

- информационную компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

- вариативность, 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.





### 3. 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.

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).

### **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.

### **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; 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**

1. 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;

2. 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.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

### **Коммуникативные УУД**

1. 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		<p>С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, историю первых Олимпийских игр;</li> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- называет правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> </ul>

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

		<p>простейшего контроля за деятельностью этих систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</li> <li>- называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- отвечает на вопросы о физических способностях и общих правилах их тестирования;</li> <li>- называет правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>	
--	--	---	--

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие;</li> <li>- понимает термины «направо», «налево» и применяет их в процессе выполнения упражнения;</li> <li>- двигается под музыку, соблюдая ритмический рисунок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу</li> <li>- выполняет с предварительным повторением упражнение поэтапно со словесным</li> </ul>

		<p>(обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений;</li> <li>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или использовать метроном).</li> </ul>	<p>сопровождением и контролем педагога, выполнение упражнения с визуальной опорой (укрупненные карточки, схемы и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- удерживает статичную позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение поэтапно, совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> </ul>

		<p>занятий и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой, проговаривает их;</li> <li>- правильно осуществляет технику ходьбы и бега;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой, проговаривает их;</li> <li>- правильно осуществляет технику ходьбы и бега;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на</li> </ul>
--	--	---	--

			развитие статической координации несколько секунд.
	Обучение метанию малого мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет с предварительным повторением упражнение поэтапно со словесным сопровождением и контролем педагога, выполнение упражнения с визуальной опорой (укрупненные карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- выполняет упражнения под музыку;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики</li> </ul>

		акта).	(динамическая и статическая организация двигательного акта).
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет без облегчений;</li> <li>- знает и называет правила игр;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- ориентируется в пространстве спортивного зала во время игры;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет без облегчений;</li> <li>- знает правила игр;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- ориентируется в пространстве спортивного зала во время игры.</li> </ul>



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

### 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		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья,</p>	<p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают</p>	<p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога с опорой на словесный план;</p> <p>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация</p>

		<p>физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<p>материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</p> <p>- отвечают на вопросы по теоретическому материалу;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических</p>	<p>внимания);</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.</p>
--	--	---	---	--

			<p>способностей;</p> <p>- составляют небольшой рассказ по теоретическим вопросам АФК.</p>	
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам.</p>	<p>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.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнение по показу;</p> <p>- построение по памяти;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняют действия по разработанным алгоритмам;</p> <p>- выполняют</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;</p>

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

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

		<p>в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>-составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным</p>	<p>с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями,</p>
--	--	--	--	--

			<p>проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии</p>	<p>указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).</p>
--	--	--	--	--



			упражнений (5 упражнений).	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений;</li> <li>- выполняют упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог</li> </ul>
--	--	--	-------------------------------	--

				или с использованием метронома).
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (увеличенное изображение на контрастном фоне или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p>

		<p>(начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения в группировке: в</p>	<p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- играют в подвижные игры с набивными мячами.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для</p>	<p>- изучение движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- проговаривание действий при выполнении упражнения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- занимаются нестандартным спортивным</p>
--	--	---	--	---

		<p>положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>развития внимания.</p>	<p>инвентарем: разными мячами по цвету, форме, величине, весу;</p> <p>- выполняют упражнение на тренажере (например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая</p>
--	--	--	---------------------------	---

				организация двигательного акта).
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега.	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьбаскрестнымшагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнениемдвижений рук на координацию;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение по показу;</li> <li>- выполняют упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом выполнения упражнения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя»;</li> <li>- выполняют</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видео с пояснениями педагога, выполнение упражнений.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в эстафетах;</li> <li>- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная</i></p>

	Прыжки.	<p>ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до финиша.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием</p>	<p>упражнения для развития скоростных способностей; -развивают выносливость в продолжительном выполнении ходьбы и бега; - участвуют в эстафетах.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - движение под</p>	<p><i>работа:</i></p> <p>- выполняют упражнений для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют упражнения для развития пространственных представлений.</p>
--	---------	---	---	--

		<p>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».</p>	<p>заданный ритм, музыку;  - выполнение упражнений для межполушарного взаимодействия.</p>	
	Обучение метанию малого мяча.	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - последовательное</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - совместный с</p>

		<p>плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>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 полета). Дополнительные</p>	<p>изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с</p>	<p>педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением</p>
--	--	--	--	--



		<p>движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча.</p> <p>Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха.</p> <p>Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель.</p> <p>Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>-совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- самостоятельно выполняют упражнение;</p> <p>- играют в подвижные игры с мячом.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p>	<p>педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- занимаются нестандартным спортивным инвентарем: разными мячами по цвету, форме, величине, весу и т.д.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для</p>
--	--	---	---	---

			<p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.</p>	<p>развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.</p>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b></p> <p>стойка баскетболиста,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр и анализ видео с правильным выполнением упражнения, игрой;</p> <p>- последовательное</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение движения по схеме строения человека или объемной фигуре для понимания</p>

		<p>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, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>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,</p>	<p>изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- работа с речью:</p>	<p>структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнений с направляющей словесной помощью педагога;</p> <p>- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.</p>
--	--	--	---	---

		<p>способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча;</p>	<p>проговаривание правил игр.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);</p> <p>- работа с речью:</p>
--	--	--	-----------------------------------	--

		вбрасывание мяча; техника вратаря.		проговаривание правил игр.
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<p>1) Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</p> <p>Построение в одну колонну.</p> <p>Передвижение на лыжах под</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное построение в колонну;</li> <li>- повторяют правила техники безопасности;</li> <li>- самостоятельное передвижение по знакомой дороге, лыжне;</li> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- игры, эстафеты.</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну с направляющей помощью педагога;</li> <li>- повторяют правила техники безопасности;</li> <li>- изучают движение, следуя словесной инструкции;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти с направляющей</li> </ul>

		<p>рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой 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.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</li> <li>- игровая деятельность.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет</li> </ul>	<p>помощью педагога и словесным пояснением.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</li> <li>- игровая деятельность.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития</li> </ul>
--	--	--	--	---

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

### 3.5. Тематическое планирование

для АООП ООО слабовидящих обучающихся

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Инвариантная часть</b>					
<b>1.1</b>	Знания о физической культуре.	В процессе урока				
<b>1.2</b>	Спортивные игры.	14	14	14	14	14
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами Акробатики.	14	14	14	14	14
<b>1.4</b>	Легкая атлетика.	14	14	14	14	14
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка.	13	13	13	13	13
	<b>Всего часов обязательной части</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	13	13	13	13	13
	Всего часов	68	68	68	68	68
		Итого часов за весь период обучения: 340				



### 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<sup>4</sup> (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) 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) ставится 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:

~ цветные ориентиры для футболок;

- ~ волейбольную сетку с яркими желтыми границами для игры в пионербол и волейбол;
- ~ тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- ~ магнитофон;
- ~ мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- ~ игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;







