### Является частью содержательного раздела

адаптированной образовательной программы основного общего образования

для слабовидящих обучающихся МБОУ СОШ № 51

Принято педагогическим советом, протокол от 31.08.2023 № 1

Приказ от 31.08.2023г. № 122-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ (вариант 4.1)**

Новосибирск, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**1. Целевой раздел** 4](#_Toc115891883)

[1.1 Пояснительная записка 4](#_Toc115891884)

[1.2. Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре 6](#_Toc115891885)

[1.3. Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся 7](#_Toc115891886)

[2.1. Место учебного предмета в учебном плане 103](#_Toc115891896)

[2.2. Характеристика психического и физического развития слабовидящих подростков 104](#_Toc115891897)

[2.3. Планируемые результаты освоения программы 105](#_Toc115891898)

[2.4. Содержание с указанием видов деятельности и условий реализации программы 121](#_Toc115891899)

[3.Тематическое планирование 147](#_Toc115891900)

[Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 149](#_Toc115891901)

[Материально–техническое обеспечение 151](#_Toc115891902)

#### 1. Целевой раздел

#### 1.1 Пояснительная записка

Программа 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, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). 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. 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.

Программа 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 примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре

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.

З**адачи**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 преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение);
* организация работы по алгоритмизации двигательных упражнений с опорой на сохранные анализаторы, способствующая компенсации полного или частичного выпадения зрительной памяти обучающихся;
* формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы в условиях ограничения зрительного восприятия.

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

Реализация Программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

* программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
* необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
* 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.

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);

#### Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287)

#### 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, 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. Нарушение 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**

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** |  | 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 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»:  - 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 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. | - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;  - 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.);  - 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 до10 секунд;  - выполняет на память серию упражнений;  - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или использовать метроном). | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу  - 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;  -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;  - 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. | - Выполняет упражнение поэтапно, совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с 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 упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | - 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 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;  - ориентируется в пространстве спортивного зала во время игры;  - включается в игровую деятельность;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;  - может осуществлять судейство. | - 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. |
| **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. |

#### 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.  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. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - 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 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. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - 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 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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнение по показу;  - построение по памяти;  - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;  - выполняют действия по разработанным алгоритмам;  - выполняют упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  *-* выполняют упражнения для развития пространственных представлений. | *Этап знакомства с упражнением:*  - построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров;  - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;  - многократно воспроизводят разученное действие.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития 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, 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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - просматривают движения в разных экспозициях со 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 для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.  *Этап закрепления:*  - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития статической координации движения;  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений). | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучают схему строения человека (увеличенное изображение на контрастном фоне) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - 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 сопряженной речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления:*  - 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.).  *Дополнительная коррекционная работа:*  - 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 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).  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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;  - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;  - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения.  *Этап закрепления*  - играют в подвижные игры с набивными мячами.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для развития внимания. | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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;  - изучение движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - проговаривание действий при выполнении упражнения.  *Этап закрепления:*  - занимаются с нестандартным спортивным инвентарем: разными мячами по цвету, форме, величине, весу;  - выполняют упражнение на тренажере (например, «Рогатка» для метания мяча).  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега.    Прыжки. | Ходьба.  Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, 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;  пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км,  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 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». | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнение по показу;  - выполняют упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом выполнения упражнения.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя»;  - выполняют упражнения для развития скоростных способностей;  -развивают выносливость в продолжительном выполнении ходьбы и бега;  - участвуют в эстафетах.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  - движение под заданный ритм, музыку;  - выполнение упражнений для межполушарного взаимодействия. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео с пояснениями педагога, выполнение упражнений.  *Этап закрепления:*  - участвуют в эстафетах;  - выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнений для межполушарного взаимодействия;  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  *-* выполняют упражнения для развития пространственных представлений. |
|  | 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 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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по 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 основных мышечных групп.  *Этап закрепления:*  - самостоятельно выполняют упражнение;  - играют в подвижные игры с мячом.  *Коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах. | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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;  -просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.  *Этап закрепления:*  - занимаются с нестандартным спортивным инвентарем: разными мячами по цвету, форме, величине, весу и т.д.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация 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, 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:**  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. | *Этап знакомства с упражнением:*  *-* просмотр и анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.  *Этап закрепления:*  - участвуют в соревнованиях;  - играют.  *Дополнительная коррекционная работа:*  -упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - работа с речью: проговаривание правил игр. | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучение движения по схеме строения человека или объемной фигуре для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - 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.  *Этап закрепления:*  - игра.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - 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 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 1км. | *Этап знакомства с упражнением:*  - самостоятельное построение в колонну;  - повторяют правила техники безопасности;  - самостоятельное передвижение по знакомой дороге, лыжне;  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  -игры, эстафеты.  *Этап закрепления:*  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;  - игровая деятельность.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняет упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполнение движения в разном темпе. | *Этап знакомства с упражнением:*  - построение в колонну с направляющей помощью педагога;  - повторяют правила техники безопасности;  - изучают движение, следуя словесной инструкции;  - выполнение упражнений по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением.  *Этап закрепления:*  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;  - игровая деятельность.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняет упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняет движения в разном темпе. |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания. | Подготовительные упражнения:  *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.*  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.  Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, 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 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 4-5 м, выполняя гребки руками.  Упражнение «поплавок».  *Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении*.  Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.  Скольжение на спине.  Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.  Выдохи в воду.  *Плавание на груди и спине вольным стилем*  Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют самостоятельно комплекс подготовительных упражнений на суше;  - изучение упражнения по словесной инструкции;  - повторяют правила техники безопасности.  *Этап закрепления:*  - выполняет упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом с сопряженной речью;  - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «про себя»;  - самостоятельное плавание*.*  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняет упражнения для развития произвольного торможения;  - выполнение упражнений для межполушарного взаимодействия. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют комплекс подготовительных упражнений на суше;  - повторяют правила техники безопасности;  - изучение упражнения по показу.  *Этап закрепления:*  - выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  *-* выполняют упражнения для развития пространственных представлений;  - движение под заданный ритм, музыку;  - выполнение упражнений для межполушарного взаимодействия. |

#### 3.5. Тематическое планирование

**Примерный 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 | | | | |

**Примерный 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) 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:

* 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;
* волейбольную сетку 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.

#### 4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся на уровне среднего общего образования

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413).

#### 4.1. Место учебного предмета в учебном плане

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

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

#### 4.2. Характеристика психического и физического развития слабовидящих подростков

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

#### 4.3. Планируемые результаты освоения программы

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

**Личностные результаты**

*Личностными результатами* курса являются:

* понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;
* готовность к использованию навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российский спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* сформированность положительной мотивации и устойчивого 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.  *Характеризует:*  *-* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;  - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;  - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;  - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;  - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Оздоровительные системы физического воспитания.  Современные фитнес-программы. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии. | - Выполняет упражнения целостно.  *Проводит:*  - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;  - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.  *Определяет:*  - 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.  На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.  На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.  На освоение и совершенствование висов и упоров. | *-* Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля.  *Составляет:*  - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. |
|  | На освоение и совершенствование опорных прыжков.  На освоение и совершенствование акробатических упражнений.  На развитие координационных способностей. | - Осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;  - 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. | *Соблюдает правила:*  - организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. |
| **Легкая атлетика** | Общеразвивающие упражнения:  на совершенствование техники спринтерского бега;  на совершенствование техники длительного бега.  бег;  на совершенствование техники метания в цель и на дальности; | *-* Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля.  *Составляет:*  - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.  *Определяет:*  - 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. | *Соблюдает правила:*  - организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол. | *-* Играет по правилам без облегчений.  *Соблюдает правила:*  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;  - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.  *Проводит:*  -судейство соревнований по одному из видов спорта. |
| **Лыжная подготовка** | На освоение техники лыжных ходов. | *-*Передвигается по лыжне в заданной технике.  *Соблюдает правила:*  *-* личной гигиены и закаливания организма;  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.  *Проводит:*  - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;  - приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа.  *Определяет:*  - 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.  *Соблюдает правила:*  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;  - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.  *Проводит:*  -судейство соревнований по одному из видов спорта. |

#### 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-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.  Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.  Основы организации и проведения 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. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии. | Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | На совершенствование строевых упражнений;      на совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов;    на совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре.  Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.  *Юноши*  С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), на тренажерах, с эспандерами.  *Девушки*  Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами. |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков;  на развитие координационных способностей. | *Юноши*  Прыжок в упор присев, прыжок через коня согнув ноги, прыжок боком через коня.  *Девушки*  Прыжок в упор стоя на коленях.  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. | *Юноши*  Лазание по канату в два приема с помощью и без помощи ног, на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения: в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов. Метания различных предметов.  *Девушки*  Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов. Метания различных предметов. |
| **Легкая атлетика** | На совершенствование техники спринтерского бега;  на совершенствование техники длительного бега;  на совершенствование техники метания в цель и на дальность. | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.  *Юноши*  Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м  *Девушки*  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;  на развитие скоростно-силовых способностей;  на развитие скоростных способностей. | *Юноши*  Длительный бег до 25 мин, кросс.  *Девушки*  Длительный бег до 20 мин.  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.  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 силовой выносливости. | 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. |

**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

**Примерный 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 |
|  | **Всего часов** | **105** | **105** |
|  |  | Итого часов за весь период обучения: 210 | |

#### 4.6. 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) 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.

#### 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;
* волейбольную сетку 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);
* наклонную скамейку;
* массажные мячи;
* эспандеры;
* вибрационные скамейки.