



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение «Специальная (коррекционная)  
школа-интернат» города Новотроицка Оренбургской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического  
объединения учителей  
гуманитарно-эстетического  
цикла

\_\_\_\_\_ / Родионова Е. Н. /

Протокол № 1

от «26» августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ / Глазистова Е.И. /

«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ / Э.И.Гаврилова /

Приказ № 30/1

от «30» августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету адаптивная физическая культура  
образовательной области физическая культура  
для 1-4 классов  
на 2024 – 2025 учебный год  
срок реализации 4 года;

Составитель:

Игошина Анастасия Анатольевна

Квалификационная категория: первая

2024 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета .....	4
2.2 Характеристика психического и физического развития 7 слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста.....	7
3. Место учебного предмета в учебном плане.....	8
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования .....	8
4.1 Предметные результаты .....	11
5. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации .....	20
программы .....	20
6. Тематическое планирование .....	46
6.1 Критерии и нормы оценки знаний обучающихся .....	48

# 1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- 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);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слабовидящих обучающихся, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РФ» № 273 (ст. 34 Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования), (ст. 44 Права, обязанность и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Закона Российской Федерации от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 01.09.2013 г.;
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ;
- Рекомендациями ПМПК по организации специальных условий по обучению и воспитанию обучающихся;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письма Минобрнауки РФ от 19.08.2016 г 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ОВЗ». В.И. Лях «Физическая культура». 1-4 классы
- Уставом ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат» города Новотроицка Оренбургской области.

## 2.Общая характеристика учебного предмета

При составлении программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение

ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слабовидящих обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слабовидящих обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

#### **Коррекционные задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и всех анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;

- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению слабовидящими обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание программы изложено по годам обучения на уровне начального общего образования и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных (в том числе тифлоинформационных) технологий и передового педагогического опыта.

Освоения слабовидящими обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;
- резервность планирования учебного материала. Материал, который должен быть запланирован на учебный год, планируется из расчёта – учебный год одна учебная четверть;
- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала. Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными

событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;

- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;

- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждая четверть должна начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущей четверти.

## **2.2 Характеристика психического и физического развития слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста**

Для слабовидящих обучающихся по вариантам 4.1 и 4.2 характерно: снижение общей и зрительной работоспособности; замедленное формирование предметно-практических действий; замедленное овладение двигательными действиями. Это обусловлено нарушением взаимодействия зрительной и глазодвигательной систем, снижением координации движений, их точности, замедленным темпом формирования зрительного образа, трудностями зрительного контроля; затруднением выполнения зрительных заданий, требующих согласованных движений глаз, многократных переводов взора с объекта на объект; трудностями в овладении спортивными и подвижными играми с мячом, навыками метания на дальность и в цель, выполнении заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно-пространственным анализом и синтезом и др.

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

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

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

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

### **3. Место учебного предмета в учебном плане.**

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 270 часов за четыре учебных года (вариант 4.1), АООП НОО для слабовидящих обучающихся, два часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 66 часов, 2 класс - 68 часа, 3 класс - 68 часа, 4 класс - 68 часа); и 336 часов в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 4.2 (с пролонгацией) АООП НОО для слабовидящих обучающихся, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 66 часов, 2 класс - 66 часов, 3 класс - 68 часа, 4 класс - 68 часа, 5 класс - 68 часа).

### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования**

#### **Личностные результаты**

Личностными результатами изучения курса являются:

#### **Варианты 4.1, 4.2**

- понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для обретения самостоятельности, мобильности и независимости;
- формирование самооценки с осознанием своих возможностей в сфере адаптивной физической культуры;
- формирование умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культуры;
- ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;
- стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;

- овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;
- формирование установки на поддержание здоровья сбережения, охрану сохраннных анализаторов.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами освоения программы по адаптивной физической культуре являются:

#### **Вариант 4.1, 4.2**

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

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

- использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;

- задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;

- слушать и понимать речь других;

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

#### 4.1 Предметные результаты

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
		Предметные примерные планируемые результаты	
		Варианты 4.1	Вариант 4.2
Знания об адаптивной физической культуре	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие</p>	<p>С незначительной помощью педагога (Например, вариативные вопросы, визуальной поддержкой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</li> <li>- называет основные способы и</li> </ul>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений</li> </ul>

		<p>особенности движений и передвижений человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет индивидуальные основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения</li> </ul>	<p>человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет индивидуальные основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p>	<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Участствует в оставлении режима дня;</li> <li>- выполняет простейшие закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</li> <li>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</li> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах)</li> </ul>

		<p>дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности;</li> <li>- измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;</li> <li>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</li> </ul>	- соблюдает правила игры.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Организуящие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение по образцу;</li> <li>- выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</li> <li>- знает пространственные понятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план;</li> <li>- выполняет простые перестроения в шеренге;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины.</li> </ul>

		<p>«лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</p> <p>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.</p>	
	<p>Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.</p>	<p>- Изучает порядок выполнения упражнения по карточкам с укрупненным изображением;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- удерживает статичную позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</p> <p>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем</p>	<p>- Изучает порядок выполнения упражнений по видеоматериалу с последующим анализом;</p> <p>- выполняет упражнение фрагментарно с предварительным словесным пояснением и последующим сопровождением педагогом одновременного выполнения упражнения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- удерживает статичную позу несколько секунд;</p> <p>- придерживается одного темпа и ритма при выполнении ритмических упражнений;</p> <p>- участвует в организации рабочего места.</p>

		педагога.	
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</p> <p>- выполняет упражнение под самостоятельный счет.</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- включает в работу нужные мышцы групп (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Ходьба Беговые упражнения  Прыжковые упражнения  Броски  Метание  Развитие скоростных способностей Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу;</li> <li>- передвигается по спортивному залу;</li> <li>- по опознавательным знакам на футболках контролируют расположение других обучающихся в спортивном зале;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- передвигаются по спортивному залу за лидером;</li> <li>- по опознавательным знакам на футболках (желтые фосфорисцирующие значки) контролируют расположение других обучающихся в спортивном зале;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
-------------------------------	---	---	--

	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает алгоритмы выполнения упражнений и следует им;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</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 простые алгоритмы выполнения упражнений и следует им;</li> <li>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, свойства;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
--	---	---	---

<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- ориентируется во время игры в пространстве зала с помощью зрительных, тактильных ориентиров;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- принимает правила игры, самостоятельно их рассказывает.</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- ориентируется во время игры в пространстве зала с помощью зрительных, тактильных ориентиров;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- принимает правила игры, следует им.</p>
-------------------------------------	---	---	---

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно строится в шеренгу;</li> <li>- знает и проговаривает правила техники безопасности;</li> <li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</li> <li>- передвигаются на лыжах самостоятельно;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в игровую деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно строится в шеренгу;</li> <li>- знает правила техники безопасности и следуют им;</li> <li>- выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;</li> <li>- выполняет упражнение с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</li> <li>- ориентируются на бегущего на один шаг впереди ребенка;</li> <li>- передвигаются на лыжах со страховкой;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- взаимодействует в игре со сверстниками.</li> </ul>
---------------------------------	--	---	--

## 5. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
			Вариант 4.1	Вариант 4.2
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями и по укреплению здоровья человека	<b>Вариант 4.1</b> Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале; - находят элементарную заданную информацию в сети Интернет;	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога

	<p><b>Из истории физической культуры</b></p>	<p>организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Вариант 4.2</b>          Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, скорости, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><b>Вариант 4.1</b>          История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями,</p>	<p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>
--	--	---	---	--

	<b>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие</b>	<p>традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, скорости, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>		
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>	<p><b>Вариант 4.1</b></p> <p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и</p>	<p>- Участвуют в составлении режима дня;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия,</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют на спортивных площадках.</p>

	<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b></p>	<p>физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических способностей. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Вариант 4.1</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>включенные в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делают выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;</li> <li>- умеют измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- играют на спортивных площадках.</li> </ul>	
--	---	---	---	--

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Организующие команды и приемы</p>	<p><b>Вариант 4.1</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Вариант 4.2,</b> Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - построение с использованием зрительных ориентиров (световых, цветовых); - построение по памяти; - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют действия по разработанным алгоритмам.</p> <p><i>Коррекционная работа</i> - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - сложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитывать</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания; проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Коррекционная работа</i> - выполнение упражнений для развития двигательной памяти - сложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитывать на «первый, второй, третий», второй и третий – шаг вперед и т.д.); - игры на развитие пространственных</p>
--	--------------------------------------	---	---	--

			<p>на «первый, второй, третий», второй и третий – шаг вперед и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на развитие пространственных представлений;</li> <li>- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.</li> </ul>	<p>представлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.</li> </ul>
<p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p>	<p><b>Вариант 4.1, 4.2.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><b>Вариант 4.1</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение движения по укрупненным изображениям;</li> <li>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение движения по фазам с помощью укрупненного изображения действий;</li> <li>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и</li> </ul>	

			<p>сопряженной речью.  <i>Этап закрепления:</i>  - выполнение серии упражнений по памяти.  <i>Коррекционная работа</i>  - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;  - выполнение упражнений на статическую организацию движения;  - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;  - совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).</p>	<p>сопряженной речью.  <i>Этап закрепления:</i>  - выполнение упражнений поэтапно с предварительным проговариванием.  <i>Коррекционная работа</i>  - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;  - выполнение упражнений на статическую организацию движения;  - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;  - совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).</p>
--	--	--	--	---

<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастическое упражнение прикладного характера</p>	<p><b>Вариант 4.1, 4.2</b> Висы, перемахи.</p> <p><b>Вариант 4.1, 4.2</b> Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p><b>Вариант 4.1</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;</li> <li>- наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога;</li> <li>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и его выполнением;</li> <li>- выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</li> <li>- многократно воспроизводят разученное действие;</li> <li>- выполняют игровые</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</li> <li>- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, вибрационных и символических сигналов;</li> <li>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (Например, «Рогатка» для метания мяча).</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание признаков</li> </ul>
--	---	--	---

<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 4.1, 4.2</b></p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственной</p>	<p>действия.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</li> <li>- выполняют упражнение под самостоятельный счет;</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе.</li> </ul>	<p>инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе.</li> </ul>
--	---	---	--

	<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>ориентировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. <b>Вариант 4.1</b> Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <b>Вариант 4.1, 4.2</b> Широкие стойки на ногах;</p>		
--	--	--	--	--

	<p>Формирование осанки</p>	<p>ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 4.1</b></p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование</p>		
--	----------------------------	---	--	--

	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 4.1. 4.2</b></p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на</p>		
--	--------------------------------------	---	--	--

	<p>расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 4.1,4.2</b> Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>		
--	---	--	--

	<p><b>Вариант 4.1</b>  Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед</p>		
--	--	--	--

		<p>поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверхвперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p><b>Вариант 4.2,</b>  <b>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</b> подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, маты, и т.д.).</p>		
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Ходьба</p>	<p><b>Вариант 4.1, 4.2</b>  Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><b>Вариант 4.1</b>  С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i>  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);  - сами определяют инвентарь, с которым им</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;  - выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p>

<p>Беговые упражнения</p>	<p>положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Вариант 4.1</b> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Вариант 4.2</b> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Вариант 4.3</b> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через</p>	<p>предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.;</p> <p>-выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;</p> <p>- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения;</p> <p>- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.;</p> <p>-выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного</p>
---------------------------	---	--	---

	<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>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».</p> <p><b>Вариант 4.1</b> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>		<p>акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
	<p>Броски</p>			

	<p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p><b>Вариант 4.1, 4.2</b> Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p><b>Вариант 4.1, 4.2</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Вариант 4.1, 4.2</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>		
	Общеразвивающие упражнения	<p><b>Вариант 4.1, 4.2.</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы</p>

	<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><b>Вариант 4.2</b></p>	<p>объяснению педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими пояснениями педагогом.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> <li>- игровая деятельность;</li> <li>- выполнение упражнения в усложненных условиях (например, с утяжелением);</li> <li>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;</li> <li>- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения</li> </ul>	<p>упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</li> <li>- игра;</li> <li>- движение под музыку с разным уровнем громкости;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- проговаривание этапов упражнения до его выполнения.</li> </ul>
--	--	---	--	--

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 4.1</b></p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием</p>	<p>на тренажерах по сенсорной интеграции;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</li> </ul>
--	---	---	--	---

	<p>рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p><b>Вариант 4.2</b></p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком),</p>		
--	--	--	--

		с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики:</p> <p>На материале легкой атлетики:</p> <p>На материале лыжной подготовки:</p> <p>На материале спортивных игр:</p>	<p><b>Вариант 4.1, 4.2</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>Вариант 4.1, 4.2</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>Вариант 4.1, 4.2</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Футбол.</p> <p><b>Вариант 4.1, 4.2</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол.</p> <p><b>Вариант 4.1</b> Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- составление описательного рассказа по картинке с последующей демонстрацией и его выполнением;</li> <li>- выполнение упражнения совместно с педагогом.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играет в спортивные игры с озвученной атрибутикой, ориентируется на звук (мячи, бубны, свистки, погремушки);</li> <li>- выполнение упражнений по памяти со словесным</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и его выполнением;</li> <li>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная</li> </ul>

		<p>в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол <b>Вариант 4.1, 4.2</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол. <b>Вариант 4.1, 4.2,</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов. <b>Вариант 4.1, 4.2</b> Коррекционные игры;</p>	<p>пояснением учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</li> <li>- выполнение упражнений в режиме изменения характеристик (темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т. д.);</li> <li>- принимают участие в соревнованиях (соревнования и т.д.).</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i> -выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>	<p>поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра;</li> <li>- играет в спортивные игры с озвученной атрибутикой, ориентируется на звук (мячи, бубны, свистки, погремушки);</li> <li>-выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполнение изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</li> </ul>
--	--	---	---	--

		<p><b>Вариант 4.1, 4.2</b>  «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p>		
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p><b>Вариант 4.1</b>  Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><b>Вариант 4.1, 4.2</b>  Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p><b>Вариант 4.1</b>  Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - самостоятельное построение с использованием зрительных, осязательных ориентиров;  - передвигаются по учебной лыжне самостоятельно;  - выполнение упражнений по памяти с направляющей помощью</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;  - выполнение упражнений по памяти с направляющей помощью педагога и</p>

<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 4.1</b> Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><b>Вариант 4.2</b> Передвижение на лыжах в</p>	<p>педагога и словесным пояснением;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования</p>	<p>словесным пояснением;</p> <p>- передвижение на лыжах со страховкой, помощью и сопровождением;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия;</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p>
---	--	---	--

		<p>режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта; - участие в играх, направленных на волевое развитие.</p>	<p>- участие в играх, направленных на волевое развитие.</p>
--	--	--	--	---

## 6. Тематическое планирование

### вариант 4.1

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
<b>III. Физическое совершенствование</b>					
7	Легкая атлетика	25	25	24	19
8	Гимнастика с основами акробатики	12	9	12	6
9	Лыжная подготовка	8	10	8	8
10	Подвижные и спортивные игры	21	24	24	35
		<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
	<b>Итого: 270 часов</b>				

**вариант 4.2**

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		Количество часов (уроков)				
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
<b>III. Физическое совершенствование</b>						
7	Гимнастика с основами акробатики	25	25	25	24	19
8	Легкая атлетика	12	12	9	12	6
9	Лыжная подготовка	8	8	10	8	8
10	Подвижные и спортивные игры	21	21	24	24	35
		<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Итого: 336 часов</b>						

## **6.1 Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по адаптивной физической культуре для своего возраста.

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

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

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся.

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или

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

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

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

1) Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Выполняет не все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме.

3) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

4) Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

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

1) Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры.

3) Не демонстрирует навыков, умений, динамики в развитии физических или морально-волевых качеств.

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