

ОДОБРЕН  
решением федерального  
учебно-методического объединения  
по общему образованию  
(протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22)

**КОМПЛЕКТ ПРИМЕРНЫХ РАБОЧИХ  
ПРОГРАММ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ  
СЛЕПЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Москва, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре.....	6
<b>2. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся на уровне начального общего образования ...</b>	<b>10</b>
2.1. Место учебного предмета в учебном плане .....	10
2.2. Характеристика психического и физического развития слепых обучающихся младшего школьного возраста .....	11
2.3. Планируемые результаты освоения программы.....	14
2.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования .....	41
2.5. Тематическое планирование .....	103
2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.....	106
2.7. Материально–техническое обеспечение .....	109
<b>3. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся на уровне основного общего образования ....</b>	<b>111</b>
3.1. Место учебного предмета в учебном плане .....	111
3.2. Особенности двигательного развития слепых обучающихся подросткового возраста .....	112
3.3. Планируемые результаты освоения программы.....	113
3.4. Содержание с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования .....	126
3.5. Тематическое планирование .....	141

3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.....	142
3.7. Материально–техническое обеспечение .....	145
<b>4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся на уровне среднего общего образования.....</b>	<b>147</b>
4.1. Место учебного предмета в учебном плане .....	147
4.2. Особенности двигательного развития слепых обучающихся подросткового возраста .....	147
4.3. Планируемые результаты освоения программы.....	148
Конкретизация предметных примерных планируемых результатов для слепых обучающихся.....	151
4.4. Содержание с указанием видов деятельности и условиями реализации программы на уровне среднего общего образования.....	158
4.5. Тематическое планирование .....	168
4.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.....	169
4.7. Материально–техническое обеспечение .....	171

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся (далее – примерные рабочие программы, программы) включает примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования.

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

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических

упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для слепых 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 слепых обучающихся заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя слепым обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

В программе предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей слепых обучающихся. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для слепых 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 общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

## **1.2. Задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре**

Основной **целью** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры у слепых обучающихся посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

### **Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре**

Основные задачи: преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере; развитие способности ориентироваться в пространстве с помощью остаточного зрения, слуха, мышечного чувства; обогащение двигательных умений, развитие кондиционных и координационных способностей; укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана нарушенного зрения; совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и общих физических способностей; формирование правильной осанки, походки, навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве; развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Оздоровительные задачи: охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения; укрепление связочно-суставного аппарата; совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; совершенствование деятельности ЦНС.

Образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений; развитие физических способностей (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость), а также функции равновесия; воспитание навыков гигиены;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу.

Коррекционные задачи: формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем) и пространственно-временной ориентации построения двигательных действий; улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза; коррекция навязчивых стереотипных движений; формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у слепых обучающихся.

### **Особые образовательные потребности слепых обучающихся**

– Максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе 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 слепых детей;

– 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;
  - предоставление учебного материала с учетом нарушения (опора на сохранные анализаторы);
  - организация тактильного обследования спортивного инвентаря и пространства спортивного зала для осуществления работы по формированию адекватных зрительных образов;
  - содействие в преодолении трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение) посредством организации работы по алгоритмизации двигательных упражнений с опорой на сохранные анализаторы, способствующей компенсации полного или частичного выпадения зрительной памяти обучающихся;
  - потребность в формировании целого ряда социальных и коммуникативных навыков, в развитии эмоциональной сферы в условиях ограничения зрительного восприятия.

## **2. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся на уровне начального общего образования**

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

Программа разработана в соответствии с:

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

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

–

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

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 3.1), АООП НОО для слепых обучающихся, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа; и 507 часов в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 3.2 (с пролонгацией) АООП НОО для слепых обучающихся, три

часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа, 5 класс - 102 часа).

Вариант 3.3 – 3 часа в неделю в каждом классе, общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 507 часов: 1 класс - 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа, 5 класс - 102 часа.

Вариант 3.4 – предусматривает 3 часа в неделю в каждом классе, общее количество часов – 507, 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа, 5 класс – 102 часа.

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

**Вариант 3.1., 3.2** Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной активности. У некоторых обучающихся отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с невозможностью зрительного подражания, трудностями в овладении пространственных представлениями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и осязательный контроль за выполнением движений, совершенствуется координация между зрительными ощущениями и выполнением движений. И.М. Сеченов отмечал, что согласованность движений рук и глаз человека формируется с детского возраста. Всякий раз рука играет роль хватательного орудия и без руководства глаз служить таким орудием не может. Однако младшие школьники с нарушением зрения часто пугают правую и левую стороны.

Своеобразие развития сенсорных функций обуславливает выраженную степень асимметрии в развитии движений левой и правой руки. Г.Х. Кекгель, М.И. Земцова, И.С. Моргулис (1962) своими исследованиями показали несогласованность движений рук, обосновывая функциональную асимметрию явлениями компенсаторного характера. В процессе обучения в связи с трудовой и игровой деятельностью правая рука более совершенствуется в исполнительных функциях, а левая - в контрольных. В связи с этим точность движения правой руки по мере обучения повышается. У детей с патологией зрения отмечается нарушение координации движений. Школьники испытывают трудности в выполнении согласованных движений рук и ног. Сопоставление результатов скоростно-силовых качеств показывает, что незрячие дети в возрасте 7-9 лет обладают самым низким уровнем прыжковой способности (Л.Н. Ростомашвили, 1999).

К сопутствующим заболеваниям, встречающимся у детей с нарушением зрения, относятся: общее недоразвитие речи (ОНР) разных уровней, сопровождающееся различными типами дизартрии, недоразвитие письменной речи смешанного характера (разные виды дисграфии), соматические заболевания, задержка психического развития и др.

Все слепые обучающиеся испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные зрительной депривацией, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех слепых обучающихся являются в разной степени выраженные недостатки в развитии зрительного восприятия, в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у них отмечаются нарушения умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

**Вариант 3.3** Развитие обучающихся, имеющих два первичных нарушения - в данном случае слепоты, сочетающейся с интеллектуальной

недостаточностью - значительно осложнено, так как каждое первичное нарушение существует в этом комплексе с характерными для него вторичными расстройствами, что значительно усложняет общую структуру нарушения и затрудняет его компенсацию. Это, в свою очередь, значительно затрудняет как адаптацию обучающихся к условиям школьного обучения, так и достижения ими планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Зачастую нарушения имеют отрицательный кумулятивный эффект, проявляющийся в том, что каждое из имеющихся нарушений оказывает воздействие на другое, что приводит к их взаимному усилению. Вследствие чего отрицательные последствия этих дисфункций оказываются качественно и количественно значительно грубее по сравнению с простой суммацией отдельных нарушений.

**Вариант 3.4** Для слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и тяжелыми множественными нарушениями в развитии) АООП НОО характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых обучающихся выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение. Это в свою очередь, значительно затрудняет социальное развитие, адаптацию ребенка, в частности, к условиям школьного обучения.

Уровень психофизического развития слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и тяжелыми множественными нарушениями в развитии) невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами и уровнем развития слепых обучающихся, не имеющих дополнительных нарушений. Тяжелые органические нарушения, которые чаще всего являются причиной множественных нарушений,

обуславливающих выраженные нарушения интеллекта, сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации, в значительной мере препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности обучающегося в семье и обществе сверстников. При этом каждый слепой, имеющий тяжелое нарушение зрения в сочетании с другими первичными нарушениями, имеет своеобразную, специфическую картину развития. Уровень психического развития обучающихся данной группы зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления каждого из отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания в сложной структуре, а также от сроков и качества коррекционной помощи.

### **2.3. Планируемые результаты освоения программы**

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

#### **Личностные результаты**

**Варианты 3.1; 3.2** Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Вариант 3.3**

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;

- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

### **Вариант 3.4**

- Умение определять состояние своего здоровья;

- способность к установлению контакта с педагогом и обучающимися;

- способность к участию в совместной деятельности на уроках АФК;

- способность сообщить о дискомфорте, вызванном внешними факторами;
- умение соблюдать режим дня;
- умение проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия со знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами освоения программы по адаптивной физической культуре являются:

#### **Вариант 3.1, 3.2:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.



### **Вариант 3.3 (Базовые учебные действия)**

#### **Коммуникативные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные учебные действия:**

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

### **Познавательные учебные действия:**

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

### **Вариант 3.4:**

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;
- проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

## Предметные результаты

### Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей слепого 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		
		Варианты 3.1, 3.2	Вариант 3.3	Вариант 3.4
		Предметные примерные планируемые результаты		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<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, вариативных вопросов)</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития</p>	<p>- Отвечает на вопросы по теоретическому материалу;</p> <p>- знает назначение тактильных пособий, умеют с ними работать;</p> <p>- удерживает внимание при вербальных нагрузках при условии правильной организации деятельности;</p> <p>- применяет теоретический материал для выполнения практических заданий с помощью педагога.</p>	<p>- Умеет ощупывать тактильные дидактические пособия;</p> <p>- применяет некоторые ритуалы в повседневной жизни (например, выполняет элементы зарядки, физкультминуток, соблюдает правила гигиены с помощью взрослых и др.)</p>

		<p>основных физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <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 адаптивной физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>		
<p><b>Способы физкультурной</b></p>	<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>-Участвует в составлении режима дня;</p>	<p>- Следует режиму дня с контролирующей помощью</p>	

<p><b>деятельности</b></p>	<p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;</p> <p>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>педагога;</p> <p>- с направляющей помощью педагога выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	
----------------------------	--	---	---	--

		<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</li> </ul>		
	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу;</li> <li>- понимает термины «направо», «налево» со зрительной опорой;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать темп и ритм;</li> <li>- на примере куклы на шарнирах конструируют движение при выполнении упражнения;</li> <li>- знает несколько словесных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- На примере куклы на шарнирах конструирует движение при выполнении упражнения с направляющей помощью педагога</li> <li>- с направляющей помощью педагога выполняет несколько упражнений подряд по тактильным карточкам;</li> <li>- включается в игровую деятельность с опорой на пространственные ориентиры;</li> <li>- покидает спортивный зал с опорой на тактильные ориентиры;</li> <li>- ориентируется в пространстве зала с опорой на пространственные ориентиры и словесную инструкцию педагога;</li> </ul>	

		<p>алгоритмов (комплексы упражнений), выполняет их в соответствии с текстом;</p> <p>- с помощью рельефно-графического пособия «Азбука движения» конструирует движение при выполнении упражнения;</p> <p>- включается в игровую деятельность с опорой на пространственные ориентиры;</p> <p>- покидает спортивный зал с опорой на тактильные ориентиры;</p> <p>- ориентируется в пространстве зала;</p> <p>- успешно выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>- выполняет с помощью педагога простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
<b>Гимнастика с элементами</b>	Корректирующие упражнения.	- Выполняет построение в шеренгу и колонну;	- Строится в шеренгу, колонну с использованием осязательных	- Фиксирует внимание и выполняет простые

<p><b>акробатики</b></p>	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;</li> <li>- перестраивается в колонну по два;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- ориентируется при ходьбе и беге на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;</li> <li>- запоминает 2-3 движения на слух и воспроизводит их;</li> <li>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ориентиров, с направляющей помощью педагога;</li> <li>- выполняет упражнения на восстановление дыхания;</li> <li>- выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое;</li> <li>- выполняет действия по разработанным алгоритмам;</li> <li>- ориентируется при ходьбе и беге на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;</li> <li>- ходит, бегаёт со страховкой, помощью и сопровождением.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>речевые или жестовые инструкции;</li> <li>- выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;</li> <li>- передвигается в шеренге с сопровождающей помощью;</li> <li>- определяет местоположение некоторых предметов мебели в спортивном зале;</li> <li>- ходит с направляющей помощью педагога по залу различными способами.</li> </ul>
--------------------------	---------------------------------------	---	---	--



		- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.		
	Акробатические упражнения.	- Выполняет упражнение поэтапно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений;	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;	
	Акробатические комбинации.	- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с	- выполняет упражнение фрагментарно с предварительным словесным пояснением и последующим сопровождением педагогом одновременного выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - на примере куклы на шарнирах конструирует движение при выполнении упражнения; - начинает выполнять упражнение со специально организованного места (с тактильными и звучащими	

		<p>контролем педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на примере куклы на шарнирах конструирует движение при выполнении упражнения - начинает выполнять упражнение со специально организованного места (с тактильными и звучащими свойствами), место находит самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения.</li> </ul>	<p>свойствами), место находят самостоятельно;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находит мат, ориентируясь на звуковые сигналы;</li> <li>- выполняет упражнения по фрагментам, соединяет в целое с помощью педагога;</li> <li>- повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения;</li> <li>- удерживает позу несколько секунд;</li> <li>- придерживается одного темпа и ритма при выполнении ритмических упражнений;</li> <li>- участвует в организации рабочего места.</li> </ul>	
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</p>	<p>- С помощью рельефно-графического пособия «Азбука движения» конструирует движение при выполнении упражнения;</p>	<p>- С помощью рельефно-графического пособия «Азбука движения» конструирует движение при выполнении упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирует внимание и выполняет простые речевые или контактные жестовые инструкции;</li> <li>- выполняет упражнения с</li> </ul>

	<p>Ритмические упражнения.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Развитие координации движений.</p>	<p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (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</p>	<p>фрагментарно, с направляющей помощью педагога;</p> <p>- участвует в игровой деятельности с опорой на пространственные ориентиры;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения упражнения с помощью педагога, речь сопровождает движение;</p> <p>- покидает спортивный зал с опорой на тактильные ориентиры;</p> <p>- выполняет двухступенчатые инструкции;</p> <p>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>направляющей помощью педагога;</p> <p>- передвигается в шеренге с сопровождающей помощью;</p> <p>- передвигается по залу под музыку;</p> <p>- выполняет упражнения на развитие динамической координации;</p> <p>- прохлопывает простой ритмический рисунок;</p> <p>- выполняет упражнения в медленном темпе.</p>
--	--	--	---	---

		<p>развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в игровой деятельности с опорой на пространственные ориентиры;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения упражнения, речь сопровождает движение;</li> <li>- покидает спортивный зал с опорой на тактильные ориентиры;</li> <li>- находит упражнение в знакомом алгоритме, которое «забыл» педагог.</li> </ul>		
	<p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Формирование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает назначение спортивного инвентаря, определяют его свойства;</li> <li>- проходит по залу, вспоминая расположение инвентаря, а также</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает назначение спортивного инвентаря, определяет его свойства и местоположение;</li> <li>- на примере куклы на шарнирах конструирует движение при выполнении упражнения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Переносит гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя;</li> <li>- ходит по лежащей веревке, доске;</li> </ul>

	осанки.  Развитие силовых способностей.	возможные выступления; - сам определяет инвентарь, с которым предстоит работать, вспоминает, для чего он необходим, как им пользоваться и др.; - воспроизводит упражнение по аудиозаписи; - выполняет упражнения в усложненных условиях (например, с утяжелением); - при выполнении ритмических упражнений удерживается в заданном темпе, ритме; - выполняет упражнения для развития двигательной памяти: 3-5 движений; - на слух восстанавливает знакомую последовательность упражнений.	- выполняет упражнения по словесному пояснению учителя и с направляющей помощью; - проговаривает с помощью учителя этапы упражнения до его выполнения; - проговаривает свойства разнофактурного инвентаря; - группирует инвентарь по заданным параметрам (по размеру, форме); - удерживает позу несколько секунд с сохранением амплитуды в упражнениях для статической организации движения руки; - выполняет упражнения для развития двигательной памяти.	- выполняет упражнение с помощью педагога от начала до конца; - находит место начала упражнения с направляющей помощью взрослого.
Легкая атлетика	Ходьба.	- Строится в шеренгу с использованием осязательных	- Строится в шеренгу с использованием осязательных	- Принимает посильное участие в подвижной игре

	<p>Беговые упражнения.</p>	<p>ориентиров и по памяти;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с 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> <li>- ориентируется на звук шагов</li> </ul>	<p>ориентиров и по памяти;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнение последовательно с направляющей помощью педагога;</li> <li>- покидает спортивный зал с опорой на тактильные ориентиры;</li> <li>- ориентируется на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;</li> <li>- ходит, бегает со страховкой, помощью и сопровождением;</li> <li>- запоминает 1-2 движения на слух;</li> <li>- выполняет движение по простой инструкции (например, «встань у окна»);</li> <li>- ориентируется в пространстве зала;</li> <li>- двигается под музыку в заданном темпе.</li> </ul>	<p>с направляющей помощью педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигается по залу;</li> <li>- двигается в направлении звукового сигнала;</li> <li>- находит резиновую дорожку для выполнения движения;</li> <li>- ходит по «коридору» между двумя скамейками или булавами.</li> </ul>
--	----------------------------	--	--	--

		<p>бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходит, бегает со страховкой, помощью и сопровождением;</li> <li>- запоминает 2-3 движения на слух;</li> <li>- выполняет движение по сложной инструкции (например, «встань у предмета между дверью и окном»).</li> </ul>		
	<p>Упражнения в лазании и ползании.</p> <p>Прыжковые упражнения (выполняются только на матах).</p>	<p>и</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- По тактильным ориентирам и словесной инструкции учителя находят мат;</li> <li>- выстраивают движение по аудиозаписи, сопровождают движение речью;</li> <li>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;</li> <li>- выполняют упражнения с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- С направляющей помощью учителя находят мат;</li> <li>- с помощью педагога выстраивают движение по аудиозаписи;</li> <li>- выполняет упражнения в облегченных условиях;</li> <li>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: на повышенной опоре, изменений направлений и т.д.;</li> <li>- лазает по гимнастической стенке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет инструкцию педагога с направляющей помощью;</li> <li>- начинает движение по свистку;</li> <li>- определяет способ преодоления препятствия при лазании и ползании;</li> <li>- соблюдает направление движения по тактильным ориентирам;</li> </ul>

		<p>изменением внешних условий: на повышенной опоре, изменений направлений и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по инструкции выполняют длинный, короткий, высокий, низкий прыжки,</li> </ul> <p>проговаривают свойства прыжка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение под самостоятельный счет.</li> </ul>	<p>перекрестно (правая рука-левая нога и т.д.) и односторонне (правая рука-правая нога и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по инструкции выполняет прыжки;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с помощью педагога соблюдает правила простой подвижной игры.</li> </ul>
	<p>Броски. Метание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</li> <li>- знает место расположения в зале спортивного инвентаря;</li> <li>- на примере куклы на шарнирах конструирует движение при выполнении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает назначение инвентаря;</li> <li>- с помощью педагога находит место расположения в зале спортивного инвентаря;</li> <li>- сам определяет инвентарь, с которым предстоит работать, вспоминает, для чего он необходим, как им пользоваться и др.;</li> <li>- на примере куклы на шарнирах осваивает движение для выполнения упражнения;</li> <li>- с помощью педагога находит</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучает инвентарь с направляющей помощью педагога;</li> <li>- выполняет метание (броски) по инструкции и самостоятельно;</li> <li>- с направляющей помощью взрослого и по звуковому сигналу выполняет метание в нужном направлении;</li> <li>- собирает инвентарь</li> </ul>



		<p>упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет метание со звуковым контролем при попадании;</li> <li>- соблюдает последовательность, амплитуду при выполнении упражнений для развития мелкой моторики;</li> <li>- успешно участвует в речевых играх.</li> </ul>	<p>специально организованное место для начала занятия (с тактильными и звучащими свойствами);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет метание со звуковым контролем при попадании;</li> <li>- имитирует метание без снаряда;</li> <li>- с помощью педагога проговаривает порядок выполнения упражнения, речь сопровождает движение;</li> <li>- соблюдает последовательность движений при выполнении упражнений для развития мелкой моторики;</li> <li>- точно выполняет речевые инструкции;</li> <li>- самостоятельно собирает инвентарь, выполняя дифференциацию и группировку (например, мелкие мячи в одну корзину, большие в другую).</li> </ul>	<p>после игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катает мяч от ребенка к учителю и от учителя к ребенку;</li> <li>- подбрасывает мяч вверх;</li> <li>- передает мячи, флажки, палки в шеренге.</li> </ul>
--	--	--	---	--

	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- С направляющей помощью педагога находит место для выполнения упражнения (с тактильными и звучащими свойствами);</li> <li>- начинает выполнять упражнение по свистку;</li> <li>- выполняет упражнения сначала по частям, а затем объединяя их в целое с опорой на тактильный план;</li> <li>- при выполнении упражнения удерживается в одном ритме и темпе;</li> <li>- совместно с педагогом организует места выполнения упражнения (принести мат, убрать);</li> <li>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия;</li> <li>- воспроизводит по памяти 3-5 движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Переносит гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя;</li> <li>- выполняет упражнение с помощью педагога от начала до конца;</li> <li>- находит место начала упражнения с направляющей помощью взрослого;</li> <li>- понимает и использует несколько контактных жестов.</li> </ul>
--	------------------------------------	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет;</li> <li>- выполняет движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т. д.);</li> <li>- при выполнении упражнения удерживается в одном ритме и темпе;</li> <li>- восстанавливает алгоритм выполнения упражнения.</li> </ul>		
	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прикладывают усилия при выполнении упражнений с использованием сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.);</li> <li>- ориентируется на звук шагов бегущего рядом или на один</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимает участие в выполнении упражнений с использованием сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.);</li> <li>- ориентируется на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- С помощью бега и ходит по залу;</li> <li>- двигается под музыку;</li> <li>- принимает участие в организации рабочего места (принести мат, убрать).</li> </ul>

	<p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>шаг впереди ребенка с остаточным зрением;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходит и бегаёт со страховкой;</li> <li>- понимает смысл соревнований и участвует в них;</li> <li>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</li> <li>- удерживает позу с полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической организации движения;</li> <li>- двигается в заданном темпе, ритме.</li> </ul>	<p>зрением с опорой на тактильные ориентиры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходит и бегаёт со страховкой, помощью и сопровождением;</li> <li>- участвует в соревнованиях;</li> <li>- проговаривает с помощью педагога порядок выполнения упражнения;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической организации движения;</li> <li>- организует рабочее место (принести мат, убрать);</li> <li>- участвует в играх на взаимодействие.</li> </ul>	
<p><b>Упражнения на ориентирование</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Усваивает материал через аудиозапись, повторяет порядок выполнения после 1-2 прослушиваний;</li> <li>- выполняет движения в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- С помощью педагога находит место для выполнения упражнения (с тактильными и звучащими свойствами);</li> <li>- выполняет простую инструкцию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Показывает части своего тела;</li> <li>- выполняет движения под знакомые песенки;</li> <li>- переносит предметы с</li> </ul>

		<p>облегчённых условиях (например, по наклонной скамейке);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покидает спортивный зал по памяти;</li> <li>- понимает двухступенчатую, трехступенчатую инструкцию, связанную с ориентировкой в пространстве;</li> <li>- ориентируется на звук;</li> <li>- участвует в играх на взаимодействие.</li> </ul>	<p>через аудиозапись;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет движения в облегчённых условиях (например, по наклонной скамейке);</li> <li>- покидает спортивный зал по тактильным ориентирам;</li> <li>- понимает двухступенчатую инструкцию, связанную с ориентировкой в пространстве;</li> <li>- участвует в играх на взаимодействие.</li> </ul>	<p>одного места на другое.</p>
--	--	--	---	--------------------------------

<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></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>- Играет в спортивные игры с использованием звучащего мяча;</p> <p>- использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</p> <p>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет упражнения в режиме изменения характеристик (темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.);</p> <p>- понимает сложную двигательную инструкцию;</p> <p>- следует правилам игры.</p>	<p>- Принимает правила игры и следует им;</p> <p>- участвует в игровой деятельности на спортивной площадке с тактильными и звуковыми ориентирами, с направляющей помощью педагога;</p> <p>- играет в спортивные игры с использованием звучащего мяча;</p> <p>- выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</p> <p>- покидает спортивный зал по памяти.</p>	<p>-Выполняет имитационные действия;</p> <p>-выполняет упражнения по словесной инструкции учителя;</p> <p>- двигается под музыку.</p>
---	---	---	--	---

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие координации движений.</p>	<p>- Строится самостоятельно с опорой на осязательные ориентиры;</p> <p>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- ориентируется на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;</p> <p>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>- знает и понимает некоторые</p>	<p>- Строится с опорой на осязательные ориентиры с направляющей помощью педагога;</p> <p>- соблюдает правила техники безопасности;</p> <p>- передвигается по углубленной лыжне;</p> <p>- выполняет упражнения с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- передвигается с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</p> <p>- ориентируется на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;</p> <p>- передвигается на лыжах со страховкой, помощью и сопровождением;</p> <p>- выполняет простые упражнения</p>	<p>- Передвигается по углубленной лыжне;</p> <p>- выполняет упражнения с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- начинает движение по сигналу.</p>
---------------------------------	--	--	--	---

	Развитие выносливости.	<p>пространственные термины;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;</li> <li>- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения;</li> <li>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>	<p>для межполушарного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</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> </ul>	
<b>Плавание</b>	<p>Обучение основным элементам плавания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает правила поведения на воде и следует им;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- проплывает 10-15 метров свободным стилем;</li> <li>- знает основные правила соревнований;</li> <li>- соблюдает правила дисциплины;</li> <li>- выполняет упражнения по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- С направляющей помощью находит специально организованное место (с тактильными и звучащими свойствами);</li> <li>- соблюдает правила техники безопасности в бассейне;</li> <li>- выполняет упражнения по инструкции педагога;</li> <li>- двигается с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Безбоязненно входит в воду;</li> <li>- выполняет передвижения в воде на звуковые ориентиры;</li> <li>- удерживается на воде несколько секунд при помощи надувных игрушек;</li> <li>- сообщает о своем состоянии, если замерз,</li> </ul>



	Развитие выносливости.	памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием; - безбоязненно передвигается на сигнал; - ориентируется в пространстве бассейна; - выдерживает темп и ритм выполнения.	обонятельные и др.); - ориентируется в пространстве бассейна; - выполняет инструкции; - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.	устал.
--	------------------------	---	--	--------

#### 2.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание разделов	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ		
			Варианты 3.1, 3.2 Тотальная слепота; Светоощущение	Вариант 3.3 Тотальная слепота; Светоощущение	Вариант 3.4 Тотальная слепота; Светоощущение

			(виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые); <b>Практическая слепота (виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые, цветовые)</b>	(виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые); <b>Практическая слепота (виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые, цветовые)</b>	(виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые); <b>Практическая слепота (виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые, цветовые)</b>
			<b>Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей</b>		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<b>Вариант 3.1</b> Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание,	- Слушают материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - работают с тактильными дидактическими	- Слушают материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры со стимуляцией внимания; - работают с тактильными	- Выполняют простые действия по самообслуживанию; - ощупывают тактильными дидактические пособия; - отрабатывают навыки гигиены в режимных

		<p>ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Вариант 3.2</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.</p>	<p>пособиями;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;</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 проектной деятельности на доступном уровне;</p> <p>- отвечают на вопросы по теоретическому</p>	<p>дидактическими пособиями;</p> <p>- отвечают на вопросы по теоретическому материалу;</p> <p>- выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей.</p>	<p>моментах.</p>
--	--	---	--	---	------------------

		<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.</p> <p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Формирование первоначальных знаний в области адаптивной физической культуры.</p> <p>Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег,</p>	<p>материалу;</p> <p>-составляют режим дня;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений.</p>		
--	--	--	---	--	--

		<p>прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Физические нагрузки в занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.</p> <p><b>Вариант 3.4</b></p>			
--	--	---	--	--	--

	<p><b>Физические упражнения</b></p>	<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Занятия адаптивной физической культурой.</p> <p>Способы передвижения человека. Виды движений. Физические упражнения. Утренняя гимнастика. Режим дня. Подвижные и спортивные игры (содержание, правила). Азбука движений. Положения рук, кистей, ног, стоп, головы. Положения лежа на спине, животе, седе, выпады, повороты. Исходная стойка и ее формирование.</p> <p><b>Вариант 3.1</b></p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое</p>			
--	-------------------------------------	---	--	--	--

		<p>развитие и развитие физических способностей.</p> <p><b>Вариант 3.2</b></p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей.</p> <p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических способностей. Общие физические способности: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка.</p> <p>Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие.</p> <p><b>Вариант 3.1</b> Характеристика общих физических способностей: силы, скорости, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p><b>Вариант 3.2</b> Характеристика общих физических способностей: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости и равновесия.</p>			
--	--	--	--	--	--



		<p>Физические упражнения и осанка. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Спорт и спортивные игры.</p> <p>Возможности незрячего человека заниматься спортом.</p> <p>Накопление опыта безбоязненного самостоятельного передвижения в знакомом пространстве с изменением темпа движения.</p>			
<p><b>Способы физкультурной деятельности.</b></p>	<p><b>Самостоятельные занятия.</b></p>	<p><b>Вариант 3.1</b></p> <p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>	<p>- Составляют с педагогом режим дня;</p> <p>- выполнение простейших закаливающих процедур,</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических</p>

		<p>туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и 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 3.2</b></p> <p>Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической</p>	<p>комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>- делают выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности ;</p> <p>- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и</p>	<p>способностей;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	<p>способностей;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- соблюдают правила игры в совместных играх.</p>
--	--	---	---	---	--

		<p>культурой.</p> <p>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).</p> <p>Овладение знаниями о доступных для состояния здоровья физических упражнениях; умение их выполнять.</p> <p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической</p>	<p>физические способности;</p> <p>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- играют на спортивных площадках.</p>		
--	--	---	---	--	--

	<p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></p>	<p>культурой.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей, упражнений для глаз; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p>Овладение представлениями о доступных для состояния здоровья физических упражнениях.</p> <p><b>Вариант 3.1</b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>спортивных залах).</p> <p><b>Вариант 3.2</b></p> <p>Участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Накопление опыта безбоязненного выполнения движений и самостоятельного передвижения в знакомом пространстве с изменением темпа движения.</p>			
<b>Физическое совершенствование</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p><b>Вариант 3.2</b></p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений по профилактике и коррекции</p>	<p>- Изучение движения по словесной инструкции с направляющей помощью педагога;</p> <p>- работают по</p>	<p>- Изучение движения по кукле на шарнирах;</p> <p>- работают по тактильному алгоритму при выполнении комплексов</p>	<p>Выполняют действия с помощью педагога в доступном объеме с учетом индивидуальных особенностей.</p>

		<p>нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. Комплексы упражнений на развитие физических способностей.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.</p> <p>Упражнения на расслабление (физическое и психическое).</p> <p>Упражнения на равновесие, на координацию.</p>	<p>словесному алгоритму при выполнении комплексов упражнений;</p> <p>- выполняют игровые действия с помощью игрового парашюта;</p> <p>- проговаривание порядка выполнения упражнения, речь сопровождает движение;</p> <p>- выполнение упражнений по развитию пространственных представлений;</p> <p>- игры на развитие слухового внимания, памяти;</p> <p>- игры на развитие</p>	<p>упражнений с направляющей помощью педагога;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное действие;</p> <p>- выполняют игровые действия с помощью игрового парашюта;</p> <p>- покидают спортивный зал с опорой на тактильные ориентиры;</p> <p>- выполнение упражнений по развитию пространственных представлений;</p> <p>- игры на развитие слухового внимания, памяти;</p> <p>- выполняют простые упражнения для</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p>Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;</p> <p>Комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических способностей.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.</p>	<p>внимания, мышления (например, восстановить запутанный алгоритм выполнения упражнения, или найти, какое движение «забыл» педагог).</p>	<p>межполушарного взаимодействия.</p>	
--	--	--	--	---------------------------------------	--

		<p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Упражнения на расслабление (физическое и психическое).</p> <p>Упражнения на равновесие, на координацию.</p>			
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Корректирующие упражнения.</p> <p>Организирующие команды и приемы</p>	<p><b>Вариант 3.4</b></p> <p>Дыхательные упражнения; упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности; упражнения на развитие физических способностей; упражнения для глаз; упражнения на развитие мелкой моторики рук, упражнения на координацию.</p> <p><b>Вариант 3.1</b></p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне;</p>	<p>- Построение по памяти;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняют действия по разработанным алгоритмам;</p> <p>- ходьба и бег за лидером;</p> <p>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</p>	<p>- Построение с использованием осязательных ориентиров, с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное действие;</p> <p>- ходьба и бег за</p>	<p>- Фиксируют внимание и выполняют простые речевые или жестовые контактные инструкции;</p> <p>- выполняют упражнения с направляющей помощью педагога;</p> <p>- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;</p> <p>- определяют местоположение</p>



		<p>выполнение строевых команд.</p> <p><b>Вариант 3.2</b></p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.</p> <p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Построение друг за другом в любом порядке за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по</p>	<p>- сложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (например, рассчитаться на «первый, второй, третий», второй и третий – шаг вперед и т.д.);</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.</p>	<p>лидером;</p> <p>- ходьба, бег со страховкой, помощью и сопровождением;</p> <p>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением ширины шага.</p>	<p>некоторых предметов мебели в спортивном зале;</p> <p>- ходьба по залу, касаясь рукой стены;</p> <p>- ходьба по тактильной линии;</p> <p>- ходьба в колонне по одному, взявшись за руки;</p> <p>- ходьба друг за другом, положив ладонь на плечо впереди идущему.</p>
--	--	--	---	---	---

		<p>росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).</p> <p>Строчные действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.</p> <p><b>Вариант 3.4</b></p> <p>Построение друг за другом в любом порядке за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному. Построение парами</p>			
--	--	---	--	--	--

		(организованный вход в зал и выход из зала, в играх). Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте.			
	Акробатические упражнения.	<p><b>Вариант 3.1</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты</p> <p><b>Вариант 3.2</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p> <p><b>Вариант 3.3</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p>- Изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- составляют рассказ-описание двигательного действия с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</p> <p>- совместное выполнение упражнения с</p>	<p>- Изучение движения по кукле на шарнирах;</p> <p>- находят мат, ориентируясь на звуковые сигналы, с направляющей помощью педагога;</p> <p>- начинают выполнять упражнение со специально организованного места (с тактильными и звучащими свойствами);</p> <p>- выполнение упражнений по</p>	<p>Выполняют действия с помощью педагога в доступном объеме с учетом индивидуальных особенностей.</p>

			<p>педагогом с одновременным проговариванием; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения; - выполнение упражнений на статическую организацию движения с контролем амплитуды; - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных</p>	<p>фрагментам с контролирующей или направляющей помощью учителя; - проговаривание действий при выполнении упражнения; - выполнение упражнений на статическую организацию движения; - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме; - совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).</p>	
--	--	--	--	--	--

			промежутком времени.		
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.  Ритмические упражнения.	<p><b>Вариант 3.1</b> Висы, перемахи.</p> <p><b>Вариант 3.3</b> Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).</p> <p><b>Вариант 3.4</b> Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных</p>	<p>- Изучают движения по рельефно-графическому пособию «Азбука движения»;</p> <p>- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием;</p> <p>- выполняют игровые действия с помощью игрового парашюта;</p> <p>- проговаривание порядка выполнения</p>	<p>- Выполняют упражнения последовательно с помощью рельефно-графического «Азбука движения»;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное действие;</p> <p>- выполняют игровые действия с помощью игрового парашюта;</p> <p>- покидают спортивный зал с опорой на тактильные ориентиры, с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполнение упражнений по развитию</p>	<p>- Выполняют упражнения с направляющей помощью педагога в медленном темпе;</p> <p>- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;</p> <p>- передвигаются по залу под музыку;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие динамической координации;</p> <p>- прохлопывание простого ритмического рисунка.</p>

	<p>Развитие гибкости.</p>	<p>движений под музыку.</p> <p><b>Вариант 3.1</b></p> <p>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</p>	<p>упражнения, речь сопровождает движение;</p> <p>- игры на развитие слухового внимания, памяти;</p> <p>- игры на развитие внимания, мышления (например, восстановить запутанный алгоритм выполнения упражнения или найти, какое движение «забыл» педагог).</p>	<p>пространственных представлений;</p> <p>- игры на развитие слухового внимания, памяти;</p> <p>- выполняют простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
--	---------------------------	--	---	---	--

	<p>Развитие координации движений.</p>	<p>стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 3.1</b></p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с остановками в заданной позе; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с</p>			
--	---------------------------------------	---	--	--	--

		<p>асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; 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>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p><b>Вариант 3.1</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p>	<p>- Самостоятельно определяют инвентарь, с которым им</p>	<p>- Ознакомление с инвентарем (инвентарь звучащий, тактильный), изучение инвентаря</p>	<p>- Ощупывают инвентарь, выполняют заданные манипуляции; - выполняют</p>



		<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 3.2</b></p> <p>Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой и др.). Упражнения для формирования осанки.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.;</p> <p>- изучение движения по кукле на шарнирах 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>- выполняют упражнения для</p>	<p>организовано педагогом;</p> <p>- с направляющей помощью педагога проходят по залу, вспоминая расположение инвентаря, а также возможные выступления;</p> <p>- изучение движения по кукле на шарнирах;</p> <p>-выполнение упражнений по словесной инструкции учителя;</p> <p>- многократное повторение изученных упражнений;</p> <p>- изучают разнофактурный инвентарь, проговаривают</p>	<p>упражнения с направляющей помощью педагога.</p>
--	--	--	---	--	--

		<p>Упражнения с большими мячами. Упражнения в равновесии. Упражнения на точность. Ритмические упражнения. Упражнения в равновесии.</p> <p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой и др.).</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения с большими мячами: Перекатывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу на звуковой сигнал, попадание в</p>	<p>развития статической координации</p> <p>движения для мелкой моторики;</p> <p>- выполняют упражнения под самостоятельный счет;</p> <p>- участвуют в играх на развитие коммуникации.</p>	<p>свойства;</p> <p>- выполняют упражнения по простой группировке инвентаря (по размеру, форме);</p> <p>- участвуют в играх на развитие коммуникации.</p>	
--	--	---	---	---	--

		<p>озвученную цель; поиск и ловля прыгающего мяча, свободная игра с мячом.</p> <p><b>Вариант 3.4</b></p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>Способы захвата гимнастической палки.</p> <p>Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой.</p> <p>Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.</p> <p>Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>Упражнения с большими обручами. Способы захвата обруча. Сгибание и разгибание рук с обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками).</p> <p>Упражнения с большими мячами. Захваты мяча для выполнения упражнений. Поднимание и опускание мяча. Сгибание и разгибание рук с мячом.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Захваты мяча. Передача мяча. Повороты туловища налево, направо с мячом в руках. Приседание с мячом (у гимнастической стенки). Катание звучащего мяча доступными</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>способами.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Способы захвата скакалки.</p> <p>Руки вверх, вниз с натяжением сложенной в четверо скакалки. Повороты туловища со скакалкой в руках (с натяжением).</p>			
--	--	--	--	--	--

Упражнения на равновесие.	Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры «Быстро шагай – смотри не зевай», «Стой» и др.). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.	<p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры «Быстро шагай – смотри не зевай», «Стой» и др.). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.</p> <p><b>Вариант 3.4</b></p> <p>Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы</p>	<p>- Сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.;</p> <p>- прослушивают аудиозапись с этапами выполнения упражнения;</p> <p>- целостное выполнение упражнения;</p> <p>- выполнение движения в усложненных условиях (например, с утяжелением);</p> <p>- выполнение упражнений в</p>	<p>- Ознакомление с инвентарем (инвентарь звучащий, тактильный);</p> <p>- проходят по залу, вспоминая расположение инвентаря, а также возможные выступления;</p> <p>- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.;</p> <p>- фрагментарное изучение упражнения по словесной инструкции с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти</p>	<p>- Ходьба по лежащей веревке, доске;</p> <p>- выполняют упражнение с помощью педагога;</p> <p>- находят место начала упражнения с направляющей помощью взрослого;</p> <p>- переносят гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя.</p>
---------------------------	---	--	---	--	--

	<p>Формирование осанки.</p>	<p>(палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см (со страховкой).</p> <p><b>Вариант 3.1, 3.2</b></p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 3.3, 3.4</b></p>	<p>условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т.д.);</p> <p>- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т.д.);</p> <p>- выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной</p>	<p>со словесным пояснением учителя;</p> <p>- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;</p> <p>- движение под музыку с разным уровнем громкости;</p> <p>- изучают разнофактурный инвентарь, проговаривают свойства;</p> <p>- выполняют упражнения по простой группировке инвентаря (по размеру, форме);</p> <p>- выполняют упражнения по статической организации движения для мелкой моторики;</p>	
--	-----------------------------	---	---	---	--

	<p>Развитие силовых</p>	<p>Статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.</p> <p><b>Варианты 3.1, 3.2</b></p> <p>Динамические упражнения с</p>	<p>памяти: 3-5 движений;</p> <p>- игры на развитие внимания и мышления (например, восстановление алгоритма);</p> <p>- оценивают свои достижения на занятии.</p>	<p>- выполняют упражнения под самостоятельный счет;</p> <p>- участвуют в играх на развитие коммуникации.</p>	
--	-------------------------	--	---	--	--



	способностей.	<p>переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; лазанье (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;; прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о</p>			
--	---------------	---	--	--	--

		<p>гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p><b>Вариант 3.3, 3.4</b></p> <p>Упражнения прикладного характера на поднятие и перемещение грузов.</p>			
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Ходьба.</p>	<p><b>Вариант 3.1, 3.2</b></p> <p>Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках, ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полшаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа. Ходьба за лидером.</p>	<p>- Самостоятельное построение; - выполняют упражнения по словесному объяснению педагога; - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - выполнение упражнения в соответствии с планом (словесным, рельефным и др.);</p>	<p>- Построение с использованием осязательных ориентиров, с направляющей помощью педагога; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по рельефному плану; - многократно воспроизводят разученное действие; - покидают спортивный зал с опорой на тактильные ориентиры</p>	<p>- Игры на ориентировку в зале; - движение в направлении звукового сигнала; - находят резиновую дорожку для выполнения движения; - ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.</p>

		<p><b>Вариант 3.3</b>          Координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полшаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа.</p> <p><b>Вариант 3.4</b>          Свободная ходьба в одном направлении всей группой,</p>	<p>- ходьба и бег за лидером;          - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т.д.);          - выполнение упражнений для развития двигательной памяти;          - движение по сложной инструкции (например, «встань у предмета между дверью и окном»);          - игры на развитие пространственных представлений;          - выполнение</p>	<p>с направляющей помощью педагога;          - ходьба и бег за лидером;          - ходьба, бег со страховкой, помощью и сопровождением;          - выполнение упражнений в условиях соревнований;          - выполнение упражнений для развития двигательной памяти;          - игры на развитие пространственных представлений;          - выполнение упражнений с изменением ширины шага;          - движение под музыку</p>	
--	--	--	---	--	--

	<p>Беговые упражнения</p>	<p>соблюдая общий темп, ускоренная ходьба.</p> <p><b>Вариант 3.1</b> Бег с ориентировкой на голос лидера. С высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Вариант 3.2</b> Бег с ориентировкой на голос лидера. Медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу; медленный бег на месте; бег на расстояние; бег на носках; бег с преодолением простейших препятствий;</p>	<p>упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага; - движение под музыку в заданном темпе.</p>	<p>в заданном темпе.</p>	
--	---------------------------	--	--	--------------------------	--

		<p>бег в чередовании с ходьбой;  быстрый бег на месте;  равномерный бег;  свободный бег в играх.</p> <p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направления по сигналу; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх.</p> <p><b>Вариант 3.4</b></p> <p>Бег на месте и в движении по резиновой дорожке; перебежки на расстояние на сигнал; свободный бег в играх.</p>			
--	--	--	--	--	--

<p>Упражнения в лазании и ползании.</p>	<p>и</p>	<p><b>Вариант 3.3</b> Свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.</p> <p><b>Вариант 3.4</b> Свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным</p>	<p>- Прослушивают аудиозапись с этапами выполнения упражнения; - выполняют упражнение соответствии с аудиозаписью, проговаривают порядок упражнения; - выполнение упражнений с изменением внешних условий: на повышенной опоре, изменений направлений и т.д.; - прыжки с заданными параметрами (короткий прыжок – длинный прыжок,</p>	<p>- С направляющей помощью учителя находят мат; - прослушивают аудиозапись с этапами выполнения упражнения, отвечают на вопросы по этапам выполнения упражнения; - выполнение движения в облегчённых условиях; - лазанье по гимнастической стенке перекрестное (правая рука-левая нога и т.д.) и одностороннее (правая рука – правая нога и т.д.); - прыжки с заданными параметрами (короткий</p>	<p>- Выполняют упражнение по инструкции педагога с направляющей помощью; - начинают движение по свистку; - определяют способ преодоления препятствия при лазании и ползании; - двигаются в одном направлении по тактильным ориентирам; - играют по правилам.</p>
---	----------	--	---	--	--

	<p>Прыжковые упражнения (выполняются только на матах).</p>	<p>способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.</p> <p><b>Варианты 3.1, 3.2</b></p> <p>Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; на одной ноге, с небольшим продвижением вперед; прыжки на двух ногах через скакалку; прыжок в длину с места на мат; прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе;</p>	<p>высокий – низкий), проговаривание.</p>	<p>прыжок – длинный прыжок, высокий – низкий), проговаривание; - выполняют упражнение под самостоятельный счет.</p>	
--	--	--	---	---	--

		<p>свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p><b>Вариант 3.4</b></p> <p>Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с</p>			
--	--	--	--	--	--



		поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх.			
	Броски.	<p><b>Вариант 3.1</b> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Вариант 3.2</b> Броски двумя руками большого мяча в пол, стену, вверх с последующей ловлей, большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Вариант 3.3</b> Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей, большого мяча (1 кг) на дальность разными</p>	<p>- Самостоятельно определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.;</p> <p>- изучение движения по кукле на шарнирах;</p> <p>- метание со звуковым сигналом при попадании (Сигнал подает педагог или мишень оснащена</p>	<p>- Ознакомление с инвентарем (инвентарь звучащий, тактильный) под руководством педагога;</p> <p>- проходят по залу с направляющей помощью педагога, вспоминая расположение инвентаря, а также возможные выступления;</p> <p>- выбирают из двух предложенных инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им</p>	<p>- Ощупывание инвентаря;</p> <p>- выполняют броски по инструкции и самостоятельно;</p> <p>- собирают инвентарь после игры;</p> <p>- катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх;</p> <p>- передача мячей, флажков, палок в шеренге.</p>

	Метание.	<p>способами.</p> <p><b>Вариант 3.4</b> Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, набивного мяча (1 кг) разными способами.</p> <p><b>Вариант 3.1</b> Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Вариант 3.2</b> Метание малого мяча, камешков на точность и на дальность; метание в звучащую цель; метание мячей в играх; метание различных легких предметов на точность и на дальность; метание различных предметов в играх.</p>	<p>сигнализаторами);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание без снаряда;</li> <li>- метание мелких снарядов;</li> <li>- самостоятельное проговаривание порядка выполнения упражнения, речь сопровождает движение;</li> <li>- игры на развитие мелкой моторики;</li> <li>- речевые игры (Например, придумать как можно больше признаков к слову «мяч»);</li> <li>- игры на развитие слухового внимания, памяти;</li> </ul>	<p>пользоваться и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фрагментарное изучение движения по кукле на шарнирах;</li> <li>- начинает выполнять упражнение со специально организованного места (с тактильными и звучащими свойствами);</li> <li>- метание со звуковым сигналом при попадании (сигнал подает педагог или мишень оснащена сигнализаторами);</li> <li>- метание мелких снарядов;</li> <li>- проговаривание за педагогом порядка выполнения</li> </ul>	
--	----------	--	---	--	--

		<p><b>Вариант 3.3</b>  Метание малого мяча, камешков, различных легких предметов в направлении звукового сигнала; метание в звучащую цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.</p> <p><b>Вариант 3.4</b>  Метание малого мяча, камешков, различных легких предметов в направлении звукового сигнала; метание в звучащую цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.</p>	<p>- выполнение упражнений для развития пространственных представлений (с проговариванием пространственных терминов).</p>	<p>упражнения, речь сопровождает движение;</p> <p>- игры на развитие мелкой моторики;</p> <p>- игры на развитие слухового внимания, памяти;</p> <p>- выполнение упражнений для развития пространственных представлений (с проговариванием пространственных терминов);</p> <p>- собирают инвентарь, выполняя дифференциацию и группировку (например, мелкие мячи в одну корзину, большие в другую).</p>	
--	--	---	---	--	--

<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p><b>Вариант 3.2, 3.3</b>  Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с</p>	<p>- Выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;  - выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p>	<p>- Начинает выполнять упражнение со специально организованного места (с тактильными и звучащими свойствами) с помощью педагога;  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по рельефному плану;  - выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;  - многократно воспроизводят разученное действие;  - выполнение упражнений в заданном</p>	<p>- Переносят гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя;  - находят место начала упражнения с направляющей помощью взрослого;  - выполняют упражнение с помощью педагога;  - наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков «да, да, да», наклоны головы в стороны с произнесением звуков «ай, яй, яй», повороты головы в стороны с произведением звуков «нет, нет».</p>
------------------------------------	---	---	--	---

		<p>шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p><b>Вариант 3.4</b></p> <p>Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; поднятие и опускание плеч; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног, в</p>	<p>- игровая деятельность;</p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;</p> <p>- выполняют упражнения для</p>	<p>темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;</p> <p>- совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать);</p> <p>- выполняют простые упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;</p> <p>- игры на развитие внимания и мышления (например, восстановление алгоритма выполнения упражнения);</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>положении сидя; поднятие прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени; опускание на оба колена и вставание; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p>	<p>развития двигательной памяти: 3-5 движений; - игры на развитие внимания и мышления (например, восстановление алгоритма выполнения упражнения).</p>	<p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>	
	<p>Развитие координации движений.</p>	<p><b>Вариант 3.1</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом</p>	<p>- Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); - изучают специальные беговые упражнения на месте</p>	<p>- Освоение способов ходьбы и бега; - с направляющей помощью педагога, выполнение упражнений с использованием</p>	<p>- Ходьба, бег со страховкой, помощью и сопровождением; - движение под музыку с разным уровнем громкости, темпа; - совместная с</p>

	<p>Развитие скоростных способностей.</p>	<p>отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 3.2</b> Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p><b>Вариант 3.3, 3.4</b> Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p><b>Вариант 3.1</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;</p>	<p>(работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени);</p> <p>- выполнение упражнений с использованием сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.);</p> <p>- ходьба и бег за лидером;</p> <p>- выполнение упражнений в соревновательных условиях;</p> <p>- игры для развития координации, скоростных качеств;</p>	<p>сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.);</p> <p>- ходьба и бег с опорой на ориентир (стена спортзала);</p> <p>- движение под музыку с разным уровнем громкости, темпа;</p> <p>- игры на взаимодействие;</p> <p>- речевые игры при передаче набивного мяча (например, называть растения);</p> <p>- совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).</p>	<p>педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).</p>
--	--	--	--	---	--

		<p>пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Вариант 3.2</b></p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.</p> <p><b>Вариант 3.3, 3.4</b></p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из</p>	<p>- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения</p> <p>- выполнение упражнений на развитие статической организации движения;</p> <p>- выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени.</p>		
--	--	---	---	--	--



	<p>Развитие выносливости.</p>	<p>разных исходных положений.</p> <p><b>Вариант 3.1, 3.2</b></p> <p>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> <p><b>Вариант 3.2</b></p> <p>Ходьба на дистанции в режиме умеренной</p>			
--	-------------------------------	--	--	--	--

	<p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>интенсивности;  равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.  <b>Вариант 3.3, 3.4</b>  Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности;  равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.    <b>Вариант 3.1</b>  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</p>			
--	---------------------------------------	---	--	--	--

		<p>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 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 3.2, 3.3</b></p> <p>Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>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 звучащих ориентиров.</p> <p><b>Вариант 3.4</b></p> <p>Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; переноска набивного мяча на расстояние.</p>			
<b>Упражнения на ориентирование.</b>		<p><b>Вариант 3.3</b></p> <p>Повышение мобильности. Части тела (руки, ноги, голова, туловище). Общие сведения о положениях, принимаемых ими.</p>	<p>- Прослушивают аудиозапись с этапами выполнения упражнения, пересказывают ее;</p> <p>- выполняют</p>	<p>- С помощью педагога начинает выполнять упражнение со специально организованного места (с тактильными и</p>	<p>- Игры на освоение частей тела (например, «Водичка, водичка, умой мое личико»);</p> <p>- игры под музыку (например, песенки</p>

		<p>Упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.</p> <p>Определение направления по звуковому сигналу; передвижение к нему шагом и бегом в медленном темпе (при постоянном получении сигнала на расстоянии 10 м.); ходьба за звуковым сигналом; ходьба по прямолинейному маршруту в заданном направлении (10 м.) без ориентира; катание мяча в озвученную цель.</p> <p>Ориентирование в играх («Пройди точно», «Найди мяч», «По местам» и др.).</p>	<p>упражнения в соответствии с аудиоинструкцией;</p> <p>- усваивают правила игр на ориентирование;</p> <p>- играют в подвижные игры;</p> <p>- выполняют тестирование по усвоенным действиям;</p> <p>- выполнение двухступенчатой, трехступенчатой инструкции, связанной с ориентировкой в пространстве;</p> <p>- выполнение упражнений на развитие слухового внимания, реакции</p>	<p>звучащими свойствами);</p> <p>- прослушивают аудиозапись с этапами выполнения упражнения, отвечает на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполнение движения в облегчённых условиях (например, по наклонной скамейке);</p> <p>- усваивают правила игр на ориентирование;</p> <p>- играют в подвижные игры;</p> <p>- покидают спортивный зал по памяти;</p> <p>- выполнение двухступенчатой, связанной с</p>	<p>Е.Железновой), связанные с ориентировкой в пространстве;</p> <p>- перенос мяча, гимнастической палки, флажков с одного места на другое.</p>
--	--	--	--	--	--

		<p><b>Вариант 3.4</b></p> <p>Части тела (руки, ноги, голова, туловище). Общие сведения о положениях, принимаемых ими.</p> <p>Упражнения на формирование пространственных представлений: слева–справа, высоко–низко, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п. Определение направления движения по звуковому сигналу; передвижение к нему шагом и бегом в медленном темпе (при постоянном получении сигнала на расстоянии 10 м.); ходьба за звуковым сигналом; ходьба по прямолинейному маршруту в заданном направлении (10</p>	<p>на звук (например, толкнуть мяч в сторону звука);</p> <p>- участие в играх на взаимодействие.</p>	<p>ориентировкой в пространстве;</p> <p>- выполнение упражнений на развитие слухового внимания, реакции на звук (например, толкнуть мяч в сторону звука);</p> <p>- участие в играх на взаимодействие.</p>	
--	--	--	--	---	--

		м.) без ориентира; катание мяча в озвученную цель. Ориентирование в играх («Пройди точно», «Найди мяч», «По местам» и др.).			
--	--	---	--	--	--

<b>Подвижные и спортивные игры</b>	На материале гимнастики с основами акробатики.	<b>Варианты 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	- Знакомятся с правилами игры; - повторяют правила техники безопасности во время игры; - играют в спортивные игры с использованием силиконового мяча;	- Знакомятся с правилами подвижных игр с упрощениями; - играют в спортивные игры с озвученной атрибутикой, ориентируется на звук (мячи, бубны, свистки, погремушки); - выполнение упражнений по словесной инструкции учителя;	- Во взаимодействии с педагогом изучают действие; - многократно повторяют изучаемое действие; - выполняют упражнения по очереди;
	На материале легкой атлетики.	<b>Варианты 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</b> Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	- играют в спортивные игры с озвученной атрибутикой, ориентируется на звук (мячи, бубны, свистки, погремушки); - выполнение упражнений по словесной инструкции учителя;	- принимают участие в соревнованиях; - движение под музыку в заданном темпе;	- выполнение упражнений по словесной инструкции учителя; - движение под музыку в заданном темпе.
	На материале лыжной подготовки.	<b>Варианты 3.1, 3.2, 3.3</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <b>Варианты 3.4</b> упражнения на	- выполняют упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;	- движение под музыку в заданном темпе; - игры в команде для установления коммуникации.	



	<p>На материале спортивных игр.</p>	<p>выносливость и координацию.</p> <p><b>Варианты 3.1, 3.2, 3.3</b></p> <p><b>Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение футбольного озвученного мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><b>Голбол:</b> ориентирование на площадке; исходное положение игрока; передвижение на звук мяча; броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное</p>	<p>- выполнение изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</p> <p>- выполнение упражнений в режиме изменения характеристик (темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.);</p> <p>- эстафеты.</p>		
--	-------------------------------------	--	---	--	--

		<p>положение защитника; блокирование мяча.</p> <p><b>Шоудаун:</b> Исходное положение игрока, приемы овладения ракеткой без зрительного контроля, правила игры.</p>			
--	--	--	--	--	--

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие</p>	<p><b>Вариант 3.1</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><b>Вариант 3.2, 3.3</b> Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение, игры на лыжах.</p> <p><b>Вариант 3.4</b> Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние.</p> <p><b>Варианты 3.1, 3.2, 3.3</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в</p>	<p>- Усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по необходимости - с направляющей помощью);</p> <p>- выполнение упражнений по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- выполнение упражнений с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные,</p>	<p>- Построение в шеренгу с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога;</p> <p>- усвоение техник хода, спуска, подъема с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- передвигаются по углубленной лыжне;</p> <p>- выполнение упражнений с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</p> <p>- передвижение на</p>	<p>- Построение с направляющей помощью педагога;</p> <p>- передвигаются по углубленной лыжне;</p> <p>- выполнение упражнений с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- начинают движение по сигналу;</p> <p>- упражнения на сенсорную интеграцию в снегу.</p>
---------------------------------	--	--	--	--	--

	<p>координации движений.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.</p> <p><b>Варианты 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</b></p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>обонятельные и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение на лыжах за лидером;</li> <li>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне;</li> <li>- выполнение упражнений с изменением внешних условий:</li> <li>передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</li> <li>- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах.</li> </ul>	<p>лыжах со страховкой, помощью и сопровождением;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног;</li> <li>- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах.</li> </ul>	
<b>Плавание</b>	<p>Обучение основным элементам</p>	<p><b>Варианты 3.1, 3.2, 3.3, 3.4</b></p> <p>Подводящие упражнения: вхождение в воду;</p>	<p>- Повторяют правила техники безопасности в</p>	<p>- Слушают правила техники безопасности в бассейне и правила</p>	<p>- Отрабатывают правила гигиены в повседневных</p>

	<p>плавания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p><b>Вариант 3.1</b></p> <p>Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p><b>Варианты 3.2, 3.3, 3.4</b></p> <p>Повторное выполнение освоенных движений.</p>	<p>бассейне и правила гигиены;</p> <p>- выполнение подготовительных упражнений на суше;</p> <p>- усвоение техники выполнения упражнений через совместное движение с педагогом;</p> <p>- выполнение движения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- проплывание небольших отрезков свободным стилем;</p> <p>-игры на дыхание;</p> <p>- подвижные игры в воде с инвентарем;</p> <p>- выполнение упражнений по</p>	<p>гигиены;</p> <p>- выполнение подготовительных упражнений на суше;</p> <p>- выполнение упражнений на дыхание;</p> <p>- выполнение упражнений с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</p> <p>- подвижные игры в воде;</p> <p>- упражнения на динамическую координацию (согласование работы рук и ног).</p>	<p>ритуалах;</p> <p>- выполняют передвижение в воде;</p> <p>- выполняют упражнения во взаимодействии с педагогом;</p> <p>- выполняют манипуляции с инвентарем в бассейне.</p>
--	---	--	--	--	---

			развитию пространственных представлений.		
--	--	--	--	--	--

## 2.5. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП НОО для слепых обучающихся,  
вариант 3.1

№	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	Гимнастика с основами акробатики.	24	20	20	20
8	Легкая атлетика.	20	20	20	20
9	Лыжная подготовка.	22	20	20	20
10	Плавание.	-	12	12	12
11	Подвижные и спортивные игры.	33	30	30	30
		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Итого: 405 часа</b>					

**Примерный тематический план для АООП НОО для слепых обучающихся,  
вариант 3.2**

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		Количество часов (уроков)				
<b>І. 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>ІІ. 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>ІІІ. Физическое совершенствование</b>						
7	Гимнастика с основами акробатики.	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика.	20	20	20	20	20
9	Лыжная подготовка.	22	20	20	20	20
10	Плавание.	-	12	12	12	12
11	Подвижные и спортивные игры.	33	30	30	30	30
		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Итого: 507 часов</b>						



**АООП НОО для слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью,  
вариант 3.3**

№	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.	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика.	20	20	20	20	20
9	Лыжная подготовка.	22	20	20	20	20
10	Плавание.	-	12	12	12	12
11	Подвижные и спортивные игры.	33	30	30	30	30
		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Итого: 507 часов</b>						

**Примерный тематический план для АООП НОО для слепых обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, вариант 3.4**

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		Количество часов (уроков)				
1	Знания об адаптивной физической культуре.	В процессе обучения				
2	Гимнастика.	24	20	20	20	20
3	Легкая атлетика.	20	20	20	20	20
4	Лыжная подготовка.	22	20	20	20	20
5	Плавание.	-	12	12	12	12
6	Подвижные и спортивные игры.	33	30	30	30	30
		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
		<b>Итого: 507 часов</b>				

## 2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Обучающийся оценивается 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 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;

Обучающийся оценивается 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% всех требуемых на уроках нормативов по 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.

Учащийся оценивается 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 правил 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 в развитии физических или морально-волевых качеств.

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

## **2.7. Материально–техническое обеспечение**

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

- озвученные мячи для игры в голбол, футбол, торбол;
- звуковые мишени, для метания мяча в цель;
- разноцветные «парашюты» для игровой деятельности;
- «колокольчики», звуковые браслеты и бубны для ориентировки в пространстве;
- 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;
- тренажеры и спортивный инвентарь для слепых;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- аудиоцентр;
- магнитофон;
- комплексы упражнений, напечатанные шрифтом Брайля;
- рельефно-графическое пособие «Азбука движения»;
- аудиозаписи в соответствии с программой обучения;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре;

- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;
- тренажеры (тренажер-лодка, беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсоидный тренажер, степ тренажер);
- наклонную скамейку;
- массажные мячи;
- эспандеры;
- вибрационные скамейки.

### **3. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся на уровне основного общего образования**

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

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

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

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

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, 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).

### **3.2. Особенности двигательного развития слепых обучающихся подросткового возраста**

**Вариант 3.1** С возрастом показатели физического развития у детей со зрительной депривацией увеличиваются, но более медленно по сравнению с нормально видящими. Уровень физического развития обучающихся значительно ниже нормы. Отстают такие показатели, как быстрота движений, задержка статической выносливости, зрительно–моторная координация. Мышечная сила значительно ослаблена, движения угловаты, медленны и нерешительны, наблюдается нарушение статического и динамического равновесия. Наблюдаются нарушения осанки, плоскостопие, частые простудные заболевания.

**Вариант 3.2** Нарушения двигательного развития обучающегося обусловлены нарушениями работы зрительного анализатора и задержкой психического развития. Особые трудности в проведении занятий по АФК будут вызывать нарушения личностного развития слепого обучающегося с ЗПР. Значительным своеобразием отличается развитие личности подростков рассматриваемой категории. Нарушения коммуникации, обусловленные слепотой и ЗПР, неумение наладить продуктивные отношения с окружающими, отклоняющийся тип поведения, низкая или неадекватно завышенная самооценка у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Им характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему не стабильны.



### **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 слепых 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 причастности 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 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**

- умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- умение 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

4. 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 слепого обучающегося на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся	
		Вариант 3.1	Вариант 3.2
Знания о физической культуре		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культурой, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;</li> <li>- характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость);</li> <li>- называет и различает основные виды и способы</li> </ul>	<p>С помощью педагога вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</li> <li>- характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость);</li> </ul>

		<p>движений человека (циклические и ациклические);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</li> <li>- называет и применяет термины из разучиваемых упражнений;</li> <li>- называет индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- называет и различает основные виды и способы движений человека (циклические и ациклические);</li> <li>- использует спортивную терминологию для объяснения разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- соблюдает основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет перестроение с опорой на словесную инструкцию педагога;</li> <li>- самостоятельно передвигается по спортивному залу;</li> <li>- выполняет упражнение, проговаривая порядок действия «про себя»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составляет совместно с педагогом схему перестроения с пространственными ориентирами;</li> <li>- выполняет упражнения с использованием пространственных и звуковых ориентиров для перестроений;</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- при беге и ходьбе выполняет остановки по определенному звуковому сигналу;</li> <li>- знает пространственные термины, следуют инструкции по пространственной ориентировке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- при беге и ходьбе выполняет остановки по определенному звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнения для развития пространственных представлений</li> <li>- следует заданному ритму.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет движение целостно с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- дает описание двигательного действия по тактильной картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- использует рельефную схему тела как опору для выполнения упражнения;</li> <li>- выполняет движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием;</li> <li>- участвует в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (танцы, соревнования и т.д.);</li> <li>- удерживает позу с соблюдением амплитуды движения несколько секунд;</li> <li>- запоминает последовательность из 4-5 движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет отдельные фазы движения с последующим их объединением с помощью педагога;</li> <li>- использует рельефную схему тела, тактильные картинки как опору для выполнения упражнения;</li> <li>- выполняет движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием;</li> <li>- начинает и заканчивает выполнять упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- взаимодействует в игре, принимают правила игры;</li> <li>- удерживает позу с соблюдением амплитуды движения несколько секунд;</li> <li>- запоминает последовательность из 2-3 движений;</li> <li>- соблюдает ритм при выполнении упражнения.</li> </ul>

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение по словесной инструкции педагога;</li> <li>- самостоятельно осуществляет передвижение в пространстве зала;</li> <li>- выполняет упражнение, проговаривая порядок выполнения действий «про себя»;</li> <li>- участвует в соревновательной деятельности;</li> <li>- оказывает помощь в судействе, в организации занятий;</li> <li>- соблюдает ритм при выполнении ритмических заданий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с использованием пространственных ориентиров для передвижения;</li> <li>- выполняет серии упражнений со сменой ритма или направления движения;</li> <li>- ориентируется на звук шагов при передвижении по залу;</li> <li>- выполняет упражнение по словесной инструкции педагога;</li> <li>- выполняет упражнение с проговариванием;</li> <li>- останавливается по звуковому сигналу;</li> <li>- соблюдает ритм при выполнении ритмических заданий.</li> <li>- знает пространственные термины.</li> </ul>
	<p>Обучение метанию малого мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение по метанию мяча целостно;</li> <li>- выполняет упражнение по словесной инструкции педагога и инструкции из аудиозаписи;</li> <li>- описывает двигательное действия по тактильной картинке и выполняет его;</li> <li>- отвечает на вопросы по структуре тела,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение по словесной инструкции педагога и инструкции из аудиозаписи;</li> <li>- описывает двигательное действие по тактильной картинке и выполняет его;</li> <li>- составляет схемы выполнения упражнений и следует им;</li> <li>- концентрирует внимание с помощью звукового</li> </ul>

		<p>мышечных групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимает правила подвижной игры;</li> <li>- удерживает статическую позу руки несколько секунд с направляющей помощью педагога;</li> <li>- переключает движение руки с одной позы на другую по инструкции с направляющей помощью педагога;</li> <li>- самостоятельно вступает во взаимодействие с партнером при выполнении упражнений в парах.</li> </ul>	<p>сигнала;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет задание до конца с помощью социальных поощрений;</li> <li>- выполняет упражнение с направляющей помощью педагога;</li> <li>- удерживает статическую позу руки несколько секунд с направляющей помощью педагога;</li> <li>- переключает движение руки с одной позы на другую по инструкции с небольшой направляющей помощью педагога;</li> <li>- взаимодействует с партнером при выполнении упражнений в парах.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, голбол, торбол, футбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает правила спортивных игр;</li> <li>- соединяет отдельные фазы движения в целое упражнение;</li> <li>- выстраивает движение по рельефному рисунку фигуры человека;</li> <li>- начинает и заканчивает движение по звуковому сигналу;</li> <li>- принимает правила игры в торбол;</li> <li>- играет в торбол;</li> <li>- взаимодействует в команде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соединяет отдельные фазы движения в целое упражнение;</li> <li>- выстраивает движение по рельефному рисунку фигуры человека;</li> <li>- передвигается по площадке в соответствии с правилами спортивных игр с направляющей помощью педагога;</li> <li>- принимает правила игры в торбол;</li> <li>- играет в торбол;</li> <li>- взаимодействует в команде;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентируется в пространстве спортивного зала;</li> <li>- проговаривает правила игры.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осваивает упражнение по словесной инструкции педагога и инструкции из аудиозаписи;</li> <li>- проговаривает во время выполнения упражнения порядок действий «про себя» (идеомоторная речь);</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- самостоятельно передвигается по лыжне;</li> <li>- переключается с одного упражнения на другое без подготовки;</li> <li>- выполняет движения в разном темпе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передвигается по лыжне с помощью пространственных ориентиров;</li> <li>- передвигается по углубленной лыжне;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- выполняет упражнения с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</li> <li>- переключается с одного упражнения на другое без подготовки;</li> <li>- выполняет движения в разном темпе;</li> <li>- соблюдает дистанцию в передвижении (допустимо использование пространственных ориентиров);</li> <li>- соблюдает дистанцию в передвижении ориентируясь на звук (шуршание лыж) впереди идущего.</li> </ul>

<p><b>Плавание</b></p>	<p>Обучение основным элементам плавания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно выполняет упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом с сопряженной речью;</li> <li>- знает правила техники безопасности в бассейне и следует им;</li> <li>- выполняет упражнения с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</li> <li>- знает и использует разные техники плавания;</li> <li>- применяет при выполнении упражнений самоконтроль;</li> <li>- участвует в соревнованиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Следует озвученному педагогом алгоритму движений при выполнении упражнения;</li> <li>- под контролем педагога соблюдает правила техники безопасности в бассейне;</li> <li>- проплывает 30 метров;</li> <li>- выполняет упражнения с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</li> <li>- соблюдает заданный ритм и темп при выполнении упражнений;</li> <li>- знает пространственные термины.</li> </ul>
------------------------	--	--	--

### 3.4. Содержание с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
			<b>Варианты 3.1</b> Тотальная слепота; Светоощущение (виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые); Практическая слепота (виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые, цветовые)	<b>Варианты 3.2</b> Тотальная слепота; Светоощущение (виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые); Практическая слепота (виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые, цветовые)
			<b>Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей</b>	
Знания о физической культуре		Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.	- Прослушивают аудиоматериал по теоретическим вопросам	- Прослушивают аудиоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры

		<p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>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.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского и паралимпийского движения, современное олимпийское и паралимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<p>адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отработывают полученные знания в практической деятельности;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности по вопросам АФК.</li> </ul>	<p>культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отработывают полученные знания в практической деятельности;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с помощью педагога.</li> </ul>
--	--	--	---	---

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам.</p>	<p>Построения и перестроения. Построения и перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Повороты на месте. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Простейшие упражнения в седах, висах и упорах на перекладине (низкой и высокой), на гимнастической скамейке, на полу.</p>	<p>- Выполняют строевые упражнения с обозначением места построения по команде педагога; - ходьба и бег в паре; - выполнение гимнастических элементов и упражнений со страховкой, помощью и сопровождением педагога; - выполняют упражнение, проговаривая порядок выполнения действия «про себя».</p>	<p>- Составляют совместно с педагогом схему перестроения с пространственными ориентирами; - выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров; - бег за лидером; - фрагментарное изучение упражнения с последующим объединением; - выполнение упражнения со страховкой, помощью и сопровождением педагога.</p>
	<p>Обучение элементам акробатики.</p>	<p>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</p>	<p>- Последовательное повторение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - изучают рельефную схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных</p>	<p>- Изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемную фигуру) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - изучение упражнения по</p>



		<p>шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>мышечных групп;</p> <p>- выполняют движение с одновременным проговариванием;</p> <p>- выполнение изученных ранее серий упражнений.</p>	<p>тактильным карточкам;</p> <p>- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом;</p> <p>- выполняют упражнения в усложненных или упрощенных условиях.</p>
--	--	--	---	--

		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в</p>	<p>- Изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующим выполнением его;</p> <p>- работают по словесному алгоритму (по названию упражнения воспроизводят всю последовательность действий);</p> <p>- выполняют упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «про себя»;</p> <p>- играют в подвижные игры с набивными мячами.</p>	<p>- Изучение движения по рельефно-графическому пособию "Азбука движения";</p> <p>- изучают фрагменты упражнения, с последующим объединением;</p> <p>- работают по словесному алгоритму (по названию упражнения воспроизводят всю последовательность действий);</p> <p>- играют в подвижные игры с набивными мячами;</p> <p>- убирают инвентарь на место.</p>
--	--	---	--	---

		<p>прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед прогнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Перекаты: вперед-назад в группировке из положения лежа, сидя, из упора присев, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лежа на животе.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Мост из</p>		
--	--	---	--	--

		положения лежа, полушпагат, «корзинка», «лягушка», «лодочка».		
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега.	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе).</p> <p>Ходьба: на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба приставным шагом левым и правым боком;</li> <li>- ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</li> <li>- ходьба с изменением направлений по сигналу;</li> <li>- продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</li> <li>- пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом с сопряженной речью;</li> <li>- выполняют упражнения, координируя и контролируя правильную технику работы рук и ног;</li> <li>- выполняют упражнения для развития скоростных качеств;</li> <li>- развивают выносливость в продолжительном выполнении ходьбы и бега;</li> <li>- участвуют в эстафетах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют упражнение по словесной инструкции с направляющей помощью педагога</li> <li>- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для передвижения</li> <li>- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения</li> <li>- участвуют в эстафетах;</li> <li>- выполняют упражнений для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</li> <li>Бег.</li> <li>Бег с лидером;</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, со сменой темпа;</li> <li>- бег по прямой по узкому коридору;</li> <li>- бег по тактильным ориентирам;</li> <li>- бег в различном темпе;</li> <li>- медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.</li> </ul>		
	Обучение метанию малого мяча.	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, катание мяча вдоль</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- прослушивание аудиозаписи с описанием выполнения движений с одновременным выполнением упражнений с направляющей помощью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прослушивание аудиозаписи с описанием выполнения движений с одновременным выполнением упражнений с направляющей помощью педагога;</li> <li>- составление схемы выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют упражнение с</li> </ul>

		<p>гимнастической скамейки.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча над собой. Метание мяча в стену.</p> <p>Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов по звуковому ориентиру.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Метание малого мяча в озвученную цель. Метание в озвученную цель после предварительного замаха.</p> <p>Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в звуковую мишень.</p> <p>Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>педагога;</p> <p>-совместный с педагогом анализ рельефного рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнение самостоятельно со словесной активизацией самоконтроля;</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.</p>	<p>направляющей помощью педагога;</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.</p>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, торбол,	Правила игры в торбол. Размеры площадки, ориентирование на	-Изучение правил перечисленных игр через	- Игры на ориентирование на площадке;

	голбол, футбол, бочча.	<p>площадке без зрительного контроля. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по тактильной разметке, коврикам, перемещение и расположение игроков на площадке. Броски мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Перекатывание мяча в парах по диагонали. Изучение правил игры в волейбол, футбол.</p> <p>Правила игры в бочча. Техника безопасности. Исходные положения игрока, приемы хвата, захвата, держания мяча, броски.</p>	<p>рассказ педагога;</p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- передвижения и выполнение упражнений с направляющей помощью педагога;</p> <p>- участвуют в соревнованиях по торболу, голболу;</p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>	<p>- изучение правил перечисленных игр через рассказ педагога;</p> <p>- передвижения и выполнение упражнений с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполняют упражнение до конца с использованием социальных поощрений;</p> <p>- играют;</p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p>1) Передвижения на лыжах;</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах;</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами: под рукой, с лыжами на плече.</p>	<p>- Самостоятельное построение в колонну;</p> <p>- повторяют правила техники безопасности;</p> <p>- самостоятельное передвижение по знакомой дороге, лыжне;</p> <p>- последовательное изучение</p>	<p>- Построение в колонну с направляющей помощью педагога;</p> <p>- повторяют правила техники безопасности;</p> <p>- изучают движение, следуя словесной инструкции;</p> <p>- выполнение упражнений по</p>

		<p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Передвижение с ориентировкой на голос лидера.</p>	<p>отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- выполнение упражнений с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</p> <p>- выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>-игры, эстафеты.</p>	<p>памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- передвижение на лыжах за лидером;</p> <p>- передвижение на лыжах со страховкой, помощью и сопровождением;</p> <p>- игровая, соревновательная деятельность.</p>
--	--	---	---	---



<p><b>Плавание</b></p>	<p>Обучение основным элементам плавания.</p>	<p>Подготовительные упражнения:  <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i>  И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.  И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.  Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.  Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.  При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p>	<p>- Выполняют самостоятельно комплекс подготовительных упражнений на суше;  - изучение упражнения по словесной инструкции;  - повторяет правила техники безопасности;  - самостоятельное выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение педагогом с сопряженной речью;  - самостоятельное плавание.</p>	<p>- Выполняют подготовительные упражнения на суше по словесной инструкции;  - совместное движение по воде при ознакомлении с упражнением с проговариванием действия;  - плавание с использованием ориентиров (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);  - движение под заданный ритм, музыку.</p>
------------------------	--	---	---	--

		<p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>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).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в</p>		
--	--	--	--	--

		<p>воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «Поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>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.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование</p>		
--	--	--	--	--

		<p>специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Обучение технике плавания.</p> <p>Плавание в медленном темпе 25 м.</p> <p>Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>		
--	--	--	--	--

### 3.5. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП ООО для слепых обучающихся. Вариант

#### 3.1

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>					
<b>1.1</b>	Знания о физической культуре.	В процессе урока				
<b>1.2</b>	Спортивные игры.	14	14	14	14	14
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики.	14	14	14	14	14
<b>1.4</b>	Легкая атлетика.	14	14	14	14	14
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка.	13	13	13	13	13
<b>1.6</b>	Плавание.	13	13	13	13	13
	<b>Всего часов обязательной части</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	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 для слепых обучающихся (с пролонгацией). Вариант 3.2**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		5	6	7	8	9	10
<b>1</b>	<b>Инвариантная часть</b>						
<b>1.1</b>	Знания о физической культуре	В процессе урока					
<b>1.2</b>	Спортивные игры	14	14	14	14	14	14
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14	14
<b>1.4</b>	Легкая атлетика	14	14	14	14	14	14
<b>1.5</b>	Льжная подготовка	13	13	13	13	13	13
<b>1.6</b>	Плавание	13	13	13	13	13	13
	<b>Всего часов обязательной части</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	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 для слепых обучающихся предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Обучающийся оценивается 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 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.

Обучающийся оценивается 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 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.

Учащийся оценивается 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 правил 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 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 адаптивной физической культуре обеспечивает:

- озвученные мячи для игры в голбол, футбол, торбол;
- набор для игры в бочча для слепых;
- звуковые мишени, для метания мяча в цель;
- разноцветные «парашюты» для игровой деятельности;
- «колокольчики», звуковые браслеты и бубны для ориентировки в пространстве;
- 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;
- тренажеры и спортивный инвентарь для слепых;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- аудиоцентр;
- магнитофон;

- комплексы упражнений, напечатанные шрифтом Брайля;
- рельефно-графическое пособие «Азбука движения»;
- аудиозаписи в соответствии с программой обучения;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;
- тренажеры (тренажер-лодка, беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсоидный тренажер, степ тренажер);
- наклонную скамейку;
- массажные мячи;
- эспандеры;
- вибрационные скамейки.

#### **4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для слепых 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 слепых обучающихся (далее – Программа, Примерная рабочая 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. Особенности двигательного развития слепых обучающихся подросткового возраста**

На уровне среднего общего образования у слепых подростков продолжают сохраняться особенности двигательного развития, представленные в пункте 3.2.

### 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 слепых обучающихся, разработанной образовательной организацией.

#### **Личностные результаты освоения**

*Личностными результатами* изучения курса являются следующие:

- понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;
- готовность к использованию навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;

- сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;
- готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;
- способность сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, творчества, спорта;
- способность к социальной адаптации и включению в спортивную жизнь общества.

### **Метапредметные результаты**

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

#### **Регулятивные УУД:**

- самостоятельно определять цели, выбирать пути их достижения, задавать параметры и критерии достижения цели занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели для себя и окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в процессе занятий АФК и адаптивным спортом;
- оценивать ресурсы, необходимые для достижения цели и собственные возможности и ограничения;
- сопоставлять полученный результат с поставленной ранее целью;
- использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей в процессе занятий.

#### **Познавательные УУД:**

- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта;
- осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность, включая ориентировку в различных источниках информации, критическую оценку информации, получаемой из различных источников;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию в области АФК и адаптивного спорта с учетом собственных возможностей и ограничений.
- активно использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры и занятиях адаптивным спортом.

#### **Коммуникативные УУД:**

- осуществлять продуктивную коммуникацию со сверстниками и взрослыми в процессе занятий АФК и адаптивным спортом,
- учитывать позиции других участников спортивной деятельности;
- предотвращать и эффективно разрешать конфликты;
- принимать участие в командной работе в разных ролях с учетом общих целей и способов их достижения;
- четко, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

## Предметные результаты

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Конкретизация предметных примерных планируемых результатов для слепых обучающихся
Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни		<p>С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и паралимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li> </ul> <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li> <li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий</li> </ul>

		<p>физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;</li> <li>- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;</li> <li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии .</p>	<p>- Выполняет упражнения.</p> <p><i>Проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</li> <li>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</li> </ul> <p><i>Определяет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</li> <li>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</li> </ul>



<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>На совершенствование строевых упражнений.</p> <p>На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>На освоение и совершенствование висов и упоров.</p>	<p>- Выполняет упражнения под контролем педагога.</p> <p><i>Составляет под контролем педагога:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>- выполняет нормативы ГТО.</li> </ul>
	<p>На освоение и совершенствование опорных прыжков.</p> <p>На освоение и совершенствование акробатических</p>	<p><i>Под контролем педагога проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- групповые, самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями;</li> <li>- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа.</li> </ul>

	упражнений.  На развитие координационных способностей.	
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<i>Под контролем педагога соблюдает правила:</i> - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
<b>Легкая атлетика</b>	Общеразвивающие упражнения. На совершенствование техники спринтерского бега. На совершенствование техники длительного бега. Бег, в т.ч. бег с лидером. На совершенствование техники метания в цель и на дальность.	- Выполняет упражнения под контролем педагога. <i>Составляет под контролем педагога:</i> - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; <i>Определяет:</i> - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

	<p>На развитие выносливости.</p> <p>На развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>На развитие скоростных способностей.</p>	<p><i>Под контролем педагога соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> </ul> <p>экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p>
<b>Спортивные игры</b>	<p>Совершенствование навыков игры в волейбол, голбол, торбол, футбол, теннис для слепых (шоудаун), бочча.</p>	<p>- Играет по правилам без облегчений.</p> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> </ul> <p>экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>На освоение техники лыжных ходов.</p>	<p><i>С контролирующей помощью педагога соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личной гигиены и закаливания организма;</li> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</li> </ul> <p><i>Проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> </ul> <p><i>Определяет:</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</li> <li>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</li> </ul>
<b>Элементы единоборств</b>	<p>На освоение техники владения приемами.</p> <p>На развитие координационных способностей.</p> <p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>-Знает правила боя.</p> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</li> </ul> <p><i>Проводит под контролем педагога:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;</li> <li>-судейство соревнований по одному из видов спорта.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	<p>На закрепление изученных способов плавания.</p> <p>На освоение плавания прикладными способами.</p> <p>На развитие выносливости.</p>	<p><i>С контролирующей помощью педагога соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личной гигиены и закаливания организма;</li> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</li> </ul> <p><i>Проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы</li> </ul>

	На развитие координационных способностей.	оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа. <i>Определяет:</i> - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.
--	---	--

#### 4.4. Содержание с указанием видов деятельности и условиями реализации программы на уровне среднего общего образования

Модуль / тематический блок	Раздел	Конкретизация видов деятельности
<p><b>Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни</b></p>		<p>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.</p> <p>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

		<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>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.</p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности,</p>
--	--	--

		<p>самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>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.</p>
<b>Физкультурно–оздоровительная деятельность</b>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.</p>	<p>Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег (совершенствование ранее сформированных навыков физической подготовки, компенсаторных навыков, в том числе навыков предметно-пространственной ориентировки).</p> <p>Составление обучающимися индивидуального графика занятий физической культурой на основе самостоятельного осмысленного подбора упражнений, режима нагрузок, питания, закаливания.</p> <p>Включение в содержание занятий упражнений коррекционно-развивающей направленности на совершенствование координации движений, сохранение правильной осанки, упражнения офтальмо-гигиенической направленности (в соответствии с рекомендациями врача-офтальмолога).</p> <p>Ведение личного дневника, блога о здоровом образе жизни и пользе физической культуры.</p>



<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	На совершенствование строевых упражнений.	Демонстрация самостоятельно и с помощью, по инструкции педагога гимнастических упражнений, доступных элементов акробатики. Совершенствование сформированных навыков физической подготовки, компенсаторных навыков, в том числе навыков предметно-пространственной ориентировки. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре.
	На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Демонстрация самостоятельно и с помощью, по инструкции педагога комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.  <i>Юноши</i> С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), на тренажерах, с эспандерами.
	На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	<i>Девушки</i> Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами.
	На освоение и совершенствование опорных прыжков.	Совершенствование ранее сформированных навыков выполнения прыжков, в том числе через препятствия.  <i>Юноши.</i> Прыжок в упор присев.  <i>Девушки.</i> Прыжок в упор стоя на коленях.

	На развитие координационных способностей.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах (упражнения подбираются с учетом физической подготовки обучающихся, особенностей их здоровья и развития, сформированности навыков пространственно-предметной ориентировки). Доступные акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<i>Юноши</i> Лазание по канату. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке. Подтягивания. Упражнения: в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов. Метания различных предметов. <i>Девушки</i> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на метание.
<b>Легкая атлетика</b>	На совершенствование техники спринтерского бега.	Совершенствование ранее сформированных техник бега, в том числе бега с лидером. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

	<p>На совершенствование техники длительного бега.</p> <p>На совершенствование техники метания в цель и на дальность.</p>	<p><i>Юноши</i></p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м</p> <p><i>Девушки</i></p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>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.</p>
--	--	---

	<p>На развитие выносливости.</p> <p>На развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>На развитие скоростных способностей</p>	<p><i>1,2 группа</i></p> <p><i>Юноши</i></p> <p>Длительный бег до 25 мин, кросс.</p> <p><i>Девушки</i></p> <p>Длительный бег до 20 мин.</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>
<b>Спортивные игры</b>	Игра в волейбол, футбол, торбол, голбол, бочча.	<p>Закрепление правил игры в торбол, голбол, футбол, Размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля. Стойка игрока.</p> <p>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.</p> <p>Закрепление правил игры в волейбол, бочча. Совершенствование техники</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	На освоение техники лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и

		<p>до 6 (8) км (юноши).</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p>
<b>Элементы единоборств</b>	<p>На освоение техники владения приемами.</p> <p>На развитие координационных способностей.</p> <p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.</p> <p>Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах</p>
<b>Плавание</b>	<p>На закрепление изученных способов плавания.</p> <p>На освоение плавания прикладными способами.</p>	<p>Плавание изученными спортивными способами</p> <p>Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде.</p> <p>Освобождение от одежды в воде.</p>

	<p>На развитие выносливости.</p>	<p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз</p>
	<p>На развитие координационных способностей.</p>	<p>Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).</p>

## **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 рельефным схемам, 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 слепых обучающихся

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.1	Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни.	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры.	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	18
1.4	Легкая атлетика.	21	21
1.5	Лыжная подготовка.	18	18
1.6	Элементы единоборств.	9	9
1.7	Плавание.	18	18
	Всего часов	<b>105</b>	<b>105</b>
		Итого часов за весь период обучения: 210	



#### **4.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Обучающийся оценивается 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 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.

Обучающийся оценивается 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 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.

Учащийся оценивается 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 правил 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 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 слепых обучающихся образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- озвученные мячи для игры в голбол, футбол, торбол;
- набор для игры в бочча для слепых;
- звуковые мишени, для метания мяча в цель;
- разноцветные «парашюты» для игровой деятельности;
- «колокольчики», звуковые браслеты и бубны для ориентировки в пространстве;
- 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;
- тренажеры и спортивный инвентарь для слепых;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- аудиоцентр;
- магнитофон;
- комплексы упражнений, напечатанные шрифтом Брайля;
- рельефно-графическое пособие «Азбука движения»;
- аудиозаписи в соответствии с программой обучения;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;
- тренажеры (тренажер-лодка, беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсоидный тренажер, степ тренажер);
- наклонную скамейку;
- массажные мячи;
- эспандеры;
- вибрационные скамейки.