

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»  
«18 №- а шор школа» Муниципальной асшорлуна велодан учреждение

Рассмотрено на школьном  
методическом объединении  
МАОУ «СОШ № 18»  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.



«Утверждаю»  
директор МАОУ «СОШ № 18»  
С.Н.Чушева  
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для слепых обучающихся 5-9 классов  
(вариант 3.1)**

основное общее образование

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом ООП, АООП, на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» автора В.И. Лях, А.П.Матвеев

Составитель: Курочкина И.Н.,  
учитель физической культуры

Сыктывкар, 2023

## **Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся на уровне основного общего образования**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся 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).

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

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

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно).

### **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.

### **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 МАОУ «СОШ № 18»

#### **Личностные результаты освоения**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в

жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

### **Метапредметные результаты**

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

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: - обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

8. Смысловое чтение.

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

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

## Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей 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
<b>Знания о физической культуре</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Объясняет понятия «физическая культура», «режимдня»; - 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 движений человека(циклические и ациклические);</li> <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 разучиваемыхупражнений;</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>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет перестроение с опорой на словеснуюинструкцию педагога;</li> <li>- самостоятельно передвигается по спортивномузалу;</li> <li>- выполняет упражнение, проговаривая порядокдействия «про себя»;</li> <li>- при беге и ходьбе выполняет остановки поопределенному звуковому сигналу;</li> <li>- знает пространственные термины, следуют инструкции по пространственной ориентировке.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет движение целостно с контролирующейпомощью педагога;</li> <li>-даёт описание двигательного действия по тактильной картинке с последующей демонстрациейи выполнением его;</li> <li>- использует рельефную схему тела как опору длявыполнения упражнения;</li> <li>- выполняет движение совместно с педагогом содновременным проговариванием;</li> <li>- участвует в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (танцы, соревнования ит.д.);</li> <li>- удерживает позу с соблюдением амплитудыдвижения несколько секунд;</li> <li>- запоминает последовательность из 4-5 движений.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбыи бега	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение по словесной инструкциипедагога;</li> <li>- самостоятельно осуществляет передвижение впространстве зала;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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>
	Обучение метанию малого мяча	<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 действие по тактильной картинке и выполняет его;</li> <li>- отвечает на вопросы по структуре тела, мышечных групп;</li> <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>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, гольбол, 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>
<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>
<b>Плавание</b>	Обучение основным элементам плавания	<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> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <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>



#### 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
			<p>Тотальная слепота;            Светоощущение (виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые);            Практическая слепота (виды деятельности те же, ориентиры тактильные, световые, цветные) Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей</p>
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского и паралимпийского движения, современное олимпийское и паралимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прослушивают аудиоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отрабатывают полученные знания в практической деятельности;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности по вопросам АФК.</li> </ul>
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют строевые упражнения с обозначением места построения по команде педагога;</li> <li>- ходьба и бег в паре;</li> <li>- выполнение гимнастических элементов и упражнений со страховкой, помощью и</li> </ul>

		<p>скорости движения.</p> <p>Простейшие упражнения в седах, висах и упорах на перекладине (низкой и высокой), на гимнастической скамейке, на полу.</p>	<p>сопровождением педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривая порядок выполнения действия «просебя».</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Последовательное повторение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- изучают рельефную схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- выполняют движение с одновременным проговариванием;</li> <li>- выполнение изученных ранее серий упражнений.</li> </ul>
		<p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (Ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p> <p>Акробатические упражнения.</p>	<p>всю последовательность действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «просебя»;</li> <li>- играют в подвижные игры с набивными мячами.</li> </ul>

		<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 положения лежа, полушпагат, "корзинка", "лягушка", "лодочка"</p>	
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе).</p> <p>Ходьба: на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег. Бег с лидером; Бегна месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, со сменой темпа;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег по тактильным ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют упражнение сопорой на словесное сопровождение педагогом с сопряженной речью;</li> <li>выполняют упражнения, координируя и контролируя правильную технику работы рук и ног; всю последовательность действий);</li> <li>- выполняют упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «просебя»;</li> <li>- играют в подвижные игры снабивными мячами.</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 гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой Метание мяча в стену.</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 педагога;</li> <li>-совместный с педагогом анализ рельефного</li> </ul>

		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 по звуковому ориентиру. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в озвученную цель. Метание в озвученную цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в звуковую мишень. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют упражнение самостоятельно со словесной активизацией самоконтроля; - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, торбол, голбол, футбол, бочча	Правила игры в торбол. Размеры площадки, ориентировании на площадке без зрительного контроля. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по тактильной разметке, коврикам, перемещение и расположение игроков на площадке. Броски мячом в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Перекатывание мяча в парах по диагонали. Изучение правил игры в волейбол, футбол. Правила игры в бочча. Техника безопасности. Исходные положения игрока, приемы хвата, захвата, держания мяча, броски.	-Изучение правил перечисленных игр через рассказ педагога; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - передвижения и выполнение упражнений с направляющей помощью педагога; - участвуют в соревнованиях по торболу, голболу; - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	1) Передвижения на лыжах; 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах; Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами: под рукой, с лыжами на плече; Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой	- Самостоятельное построение в колонну; - повторяют правила техники безопасности; - самостоятельное передвижение по знакомой дороге, лыжне; - последовательное изучение отдельных фаз движения с
		интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Передвижение с ориентировкой на голос лидера.	последующим их объединением; - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с

			<p>одновременным выполнением упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- выполнение упражнений с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</li> <li>- выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; -игры, эстафеты.</li> </ul>
Плавание	Обучение основным элементам плавания	<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».  Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).  Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания, туловище немножко наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют самостоятельно комплекс подготовительных упражнений на суше;</li> <li>- изучение упражнения по словесной инструкции;</li> <li>- повторяет правила техники безопасности;</li> <li>- самостоятельное выполнение упражнений сопорой на словесное сопровождение педагогом с сопряженной речью;</li> <li>- самостоятельное плавание.</li> </ul>

		<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 воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?» Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребкируками.</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 специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине. Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>	
--	--	--	--

## 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
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13
1.6	Плавание	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68
	Всего часов	68	68	68	68	68
Итого часов за весь период обучения: 340						

## 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2) Выполняет не все требования техники безопасности и 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), 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.

## **7. Материально – техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для слепых обучающихся МАОУ «СОШ № 18» 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;
- волейбольная сетка 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);
- наклонная скамейка;
- массажные мячи;
- эспандеры;
- вибрационные скамейки.