**ПРИМЕРНАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ СЛЕПЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**2.1.14. Адаптивная физическая культура**

*Пояснительная записка*

*Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»*

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слепых обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

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

* физическое недоразвитие и своеобразие движений;
* наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
* сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
* отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

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

*Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»*

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

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

• Формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля.

• Формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).

• Развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий.

• Формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой.

• Воспитание гармонически развитой личности.

• Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

• Воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

• Формирование адекватной оценки своих физических возможностей.

• Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

• Развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.

• Формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся.

*Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане*

В соответствии с учебным планом (вариант 1 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 340 часов.

В соответствии с учебным планом (вариант 2 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 10 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 408 часов.

*Особенности распределения учебного материала*

Распределение программного материала в АООП ООО 1 варианта соответствует ПООП ООО.

Учебный материал в АООП ООО 2 варианта распределяется на 6 лет. Перераспределение содержания учебного курса обусловлено потребностью в дополнительном времени, необходимом для изучения материала, вызывающего у обучающихся с нарушениями зрения особые затруднения, а также для развития у них компенсаторных способов действий и дальнейшего обучения их использованию. Содержание программного материала 5, 6, 7, 8 классов соответствует ПООП ООО (1 вариант). В 9, 10 классах учебный материал распределяется следующим образом:

1. Программный материал 9 класса ПООП ООО таких разделов, как «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование», «Базовая физическая подготовка» делится между 9 и 10 классами.
2. В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модуль «Гимнастика», включены наиболее сложные упражнения и комбинации на гимнастических снарядах из материалов 9 класса.
3. В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Легкая атлетика» и «Зимние виды спорта» включены наиболее сложные двигательные действия и способы их совершенствования из материалов 9 класса.
4. В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Спортивные игры» и «Спорт» включено совершенствование ранее изученных технических действий спортивных игр.

*Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»*

*5 класс*

**Знания о физической культуре.**

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Способы самостоятельной деятельности**.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры**.** Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

*Модуль «гимнастика».* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

*Модуль «зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера и по памяти. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.

*Модуль «спортивные игры». Голбол.* Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами торбола.* Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч**.** *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч).* Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность**.

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* ***Общефизическая подготовка.*** *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

***Специальная физическая подготовка.*** *Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости**.** *Легкая атлетика. Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал. *Развитие силовых способностей.* Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей****.*** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации*. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). ***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации***.** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Адаптированные* ***Спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола), подвижных играх и эстафетах.

*6 класс*

**Знания о физической культуре.**

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование (все двигательные действия выполняются с ориентировкой на звуковой сигнал, сохранный анализатор – осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя).**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость 60 м из положения высокого и низкого старта.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжки с высоты до 60 см. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полет, приземление).

Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.

*Модуль «Гимнастика».* Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. *Акробатические упражнения.* Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги. Техника выполнения упражнения «Ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.

*Опорный прыжок.* Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев. Прыжок через гимнастического коня. *Лазанье.* Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приема.

*Смешанные и простые висы* на гимнастической стенке и перекладине. Упор на коленях на гимнастической скамейке, упор сзади.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снимании лыж с автоматическими и жесткими креплениями. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Техника и имитация одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 30 м на результат. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Торможение «плугом», «упором». Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 200 м.

*Модуль «Спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы. *Голбол и торбол.* Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* ***Общефизическая подготовка.*****Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей.Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

***Специальная физическая подготовка.*** *Гимнастика с основами акробатики***.** Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей**.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Развитие координации**.** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*7 класс*

**Знания о физической культуре.**

Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти).

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование (*двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы – слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя).***

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», с высоты, через препятствие шагом Прыжок с места с доставанием подвешенного мяча над головой, рукой. Ознакомление с прыжком способом «перешагивание» и тройным прыжком. Прыжки с места через гимнастическую скамейку.

*Модуль «гимнастика».* Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед (строго по медицинским показаниям). Лазание по канату и качание на нем при захвате каната руками и ногами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Спрыгивание и соскоки с гимнастического бревна. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.

*Модуль «зимние виды спорта».* Совершенствование навыка самостоятельного прикрепления и снимания лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м. Повороты: «переступанием» на месте.

*Модуль «спортивные игры». Голбол.* Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами торбола.* Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч**.** *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч).* Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** **(*двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы – слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя)*.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* ***Общефизическая подготовка.*** *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). ***Специальная физическая подготовка.******Гимнастика с основами акробатики.*** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений**. *Легкая атлетика.*** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей****.*** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации***.** Упражнения в поворотах на лыжах, преодоление небольших трамплинов.***Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

*8 класс*

**Знания о физической культуре.**

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. (*двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы: слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти - и со страховкой учителя)*.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы (ходьба врассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами; ходьба боком (приставными шагами). Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

*Модуль «гимнастика».* Закрепление навыков строевой подготовки (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). ОРУ с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Совершенствование навыка самостоятельного прикрепления и снимания лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне. Имитация спуска с горки в низкой стойке с палками в руках. Техника выполнения одновременного одношажного, одновременно двухшажного хода. Повороты: «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м.

*Модуль «спортивные игры» Голбол.* Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами торбола.* Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Игра в нападении, бросание мяча, четвертый бросок, заступ. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч).* Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (*двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы: слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти - и со страховкой учителя)*.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* ***Общефизическая подготовка.*** *Развитие силовых способностей.* Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). ***Специальная физическая подготовка.******Гимнастика с основами акробатики.*** *Развитие гибкости.* Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). ***Легкая атлетика.*** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей****.*** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации***.** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, преодоление небольших трамплинов.***Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

*9 класс*

**Знания о физической культуре.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег различного темпа до 3 минут. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. *Метание.* Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча на технику и на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов. Совершенствование техники метания гранаты.*Прыжки.* Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

*Модуль «Гимнастика».* Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и скамейке. *Лазанье.* Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. *Акробатические упражнения.* Перекаты, группировка, стойка на лопатках, полушпагат. *Опорный прыжок.* Подводящие упражнения для опорного прыжка через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; одновременный двухшажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Имитация подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 500 м. Техника выполнения конькового хода.

*Модуль «Спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками из-за головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и носком. Ведение мяча в различных направлениях. *Голбол и торбол.* Основные различия голбола и торбола. Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Броски, передача и ловля мяча в парах. Учебная игра.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Модуль «Базовая физическая подготовка». ***Общефизическая подготовка.*****Развитие силовых способностей.** Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей.Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

***Специальная физическая подготовка.*** *Гимнастика с основами акробатики***.** Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей**.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*10 класс*

**Знания о физической культуре.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

**Способы самостоятельной деятельности**.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры**.** Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега (выполняется с ориентировкой на тактильные ощущения и по памяти). Бег с ускорением с ориентировкой на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов (с ориентировкой на звуковой сигнал). Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал). Толкание набивных мячей ориентируясь на голос партнера. Совершенствование техники толкания ядра. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

*Модуль «гимнастика».* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

*Модуль «зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами ориентируясь на голос лидера.

*Модуль «спортивные игры». Голбол.* Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами торбола.* Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Игра в нападении, бросание мяча, четвертый бросок, заступ. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч).* Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность**.

*Модуль «Базовая физическая подготовка».*

***Общефизическая подготовка.*** *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся озвученным мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности с ориентировкой на звуковой сигнал или голос лидера. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

***Специальная физическая подготовка.*** *Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости**.** *Легкая атлетика. Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей****.*** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации*. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). ***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации***.** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Адаптированные* ***Спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

*Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования*

Планируемые предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физическая культура» определяются образовательной организацией самостоятельно в зависимости от состояния здоровья и особых образовательных потребностей обучающихся.

Примерные планируемые результаты учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

Владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.

Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости.

Модуль «Гимнастика»

Соблюдение правил безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Выполнение физической страховки с преподавателем.

Выполнение строевых действий в шеренге и колонне.

Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.

Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.

Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Умение выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес - программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»:

Соблюдение правил безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Выполнение прыжков в длину и высоту.

Выполнение метания малого мяча на дальность.

Умение преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»:

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортивными играми.

Умение выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Умения выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Умение осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Зимние виды спорта»:

Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.

Умение выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Умение выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты.

Умение выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.