

Министерство образования и науки Хабаровского края  
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные обще-  
образовательные программы "Школа-интернат № 2"

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании методического  
объединения \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ протокол №  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель методического объединения:  
Г.Г. Макаренко

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.А. Ризнычок  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор КГБОУ ШИ 2  
\_\_\_\_\_ М.А. Веселовская  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Адаптивная  
физическая культура»  
среднего общего образования  
для 11-12 классов  
Срок освоения 2 года**

г. Хабаровск

## **Пояснительная записка**

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

### **Перечень нормативных документов**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 (в редакции от 12.08.2022 № 732);
- ФОП среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России № 371 от 18.05.2023 г.
- Учебные планы КГБОУ ШИ 2.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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 слепыми и слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

- 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 должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

**Основной целью** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слепым и слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

### **Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- развитие общей работоспособности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Коррекционные задачи:

- создание коррекционно-развивающих условий;
- совершенствование навыков пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования сохранных анализаторов.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- совершенствование мышечно-суставного чувства;
- совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### **Место предмета в учебном плане**

На уровне среднего общего образования учебный предмет «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 204 часа за 2 учебных года для 34 учебных недель, 3 часа в неделю в каждом классе.

### **УМК учебного предмета для педагога и обучающегося**

1. Физическая культура 10-11 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; М.: «Просвещение», 2019 – 319 с.

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

#### **11 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

АФК как часть культуры общества и человека.

Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Структурные компоненты здоровья человека.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Основы организации индивидуальной досуговой деятельности.

Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Модуль «Легкая атлетика».*

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. *Юноши*. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. *Девушки*. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; развитие скоростно-силовых способностей. Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание 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. Перекачивание 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

Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину. Прыжки и многоскоки, метания

в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Модуль «Гимнастика».* Строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре.

Комбинации упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении: без предмета; с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), на тренажерах, с эспандерами (юноши); с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами (девушки). Комбинации ОРУ на гимнастическом бревне, лавке, стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки. Юноши - прыжок в упор присев, прыжок через коня согнув ноги, прыжок боком через коня. Девушки - прыжок в упор стоя на коленях.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости:

*Юноши.* Лазание по канату в два приема с помощью и без помощи ног, на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения: в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов. Метания различных предметов.

*Девушки.* Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов. Метания различных предметов.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции: до 5 км (девушки) и до 6 (8) км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

*Модуль «Адаптивные спортивные игры».* (баскетбол, футбол, волейбол, гольбол, настольный теннис) - совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков, с озвученным и облегченным мячом и т.п.). Основы судейства.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

Комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и пере лазаний (в соответствии с состоянием здоровья).

## 12 класс

### **Знания о физической культуре.**

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

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.

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.

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.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Модуль «Легкая атлетика».*

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. *Юноши*. Бег в равномерном и переменном темпе 20-

25 мин. Бег на 3000 м. *Девушки*. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; развитие скоростно-силовых способностей. Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание 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. Перекачивание 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-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние

Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Модуль «Гимнастика»*. Строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре.

Комбинации упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении: без предмета; с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), на тренажерах, с эспандерами (юноши); с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами (девушки). Комбинации ОРУ на гимнастическом бревне, лавке, стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки. Юноши - прыжок в упор присев, прыжок через коня согнув ноги, прыжок боком через коня. Девушки - прыжок в упор стоя на коленях.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости:

*Юноши*. Лазание по канату в два приема с помощью и без помощи ног, на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения: в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов. Метания различных предметов.

*Девушки*. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов. Метания различных предметов.

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции: до 5 км (девушки) и до 6 (8) км

(юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

*Модуль «Адаптивные спортивные игры».* (баскетбол, футбол, волейбол, голбол, настольный теннис) - совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков, с озвученным и облегчённым мячом и т.п.). Основы судейства.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

Комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и пере лазаний (в соответствии с состоянием здоровья).

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися с нарушением зрения на уровне среднего общего образования**

### **Личностные результаты**

*Личностными результатами* курса являются:

- понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;
- готовность к использованию навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения 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 сохраненные 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.

#### **Специальные метапредметные результаты:**

- использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять пространственную и социально-бытовую ориентировку, обладать мобильностью;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

### **Предметные результаты**

#### **11 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т.д.):

- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### *Характеризует:*

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

- составляет комплексы профессионально-прикладной физической подготовки с учётом характера и особенностями профессиональной деятельности;

- умеет выбирать упражнения подготовительного характера;

- руководствуется правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

#### **Физическое совершенствование.**

- выполняет упражнения целостно;

- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- определяет уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля;

- составляет индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

- выполняет гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполняет легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);

- совершенствует технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, голбол, торбол взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- передвигается по лыжне в заданной технике;

#### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

### **12 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т.д.):

- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### *Характеризует:*

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность

### **Способы самостоятельной деятельности**

- составляет комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- умеет применять приёмы релаксации;
- составляет план индивидуальной физической подготовки с учётом индивидуальных возможностей.
- соблюдает правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

### **Физическое совершенствование.**

- выполняет упражнения целостно;
- проводит контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля;
- составляет индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- выполняет гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполняет легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- совершенствует технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, голбол, торбол взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- передвигается по лыжне в заданной технике;
- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность**

- соблюдает правила личной гигиены и закаливания организма;
- осуществляет самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
  - проводит контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
  - применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах, приемы массажа и самомассажа;

### **Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей**

#### **При изучении теоретического материала:**

- прослушивают аудиоматериал по теоретическим аспектам АФК;
- изучают подробные схемы человеческого тела;
- рассказывают теоретический материал;
- выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;
- под руководством педагога работают со справочниками и литературой (азбука Брайля) по АФК;
  - находят заданную информацию в сети Интернет при помощи специального оборудования;
  - выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, схемы тренировок и т.д.);
  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;
  - участвуют в проектной деятельности.

#### **При изучении практического материала:**

- изучение движения по схемам, укрупненным изображениям движений на контрастном фоне, макетам человеческого тела;
- совместное с педагогом выполнение упражнения;
  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь);
  - самостоятельное выполнение системы упражнений (по необходимости) с использованием словесного плана;
  - выполнение упражнений с контролирующей, направляющей помощью педагога;
  - участвуют в совместной игровой деятельности с соблюдением правил игры;
  - выполняют самостоятельные практические занятия;
    - проводят самостоятельно комплексы упражнений (например, разминочный комплекс);

- перемещаются по спортивному залу, лыжне, бассейну с опорой на зрительные, тактильные, звуковые ориентиры;
- повторяют движения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;
- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- участвуют в эстафетах и соревнованиях;
- принимают участие в судействе.

**Тематическое планирование  
по адаптивной физической культуре для 11-12 классов**

№ п/п	Наименование разделов (в соответствии с тематическим планом)	Кол-во часов		Электронные учебно- методические материалы	Контрольные и диагностические мероприятия	
		На изучение раздела (те- мы)	Из них на региональный компонент/ профориента- ция		Контрольные работы	Тестирование
1	Знания о физической культуре	4	1			1
2	Способы самостоятельной деятельности	4	1	видеоролик	1	1
3	Физическое совершенствование	74	30	видеоролики	8	2
4	Прикладно-ориентированная деятельность	20	8	видеоролики, фильмы	6	2
	<b>ИТОГО:</b>	102	40		15	6

**«Формы учёта рабочей программы воспитания»**

Рабочая программа воспитания КГБОУ ШИ 2 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков адаптивной физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды

**Подходы к оценке образовательных результатов обучающихся с нарушением зрения по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

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

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

5) выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока.

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

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

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

3) обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2) не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры;

3) не демонстрирует навыков, умений, динамики в развитии физических или морально-волевых качеств;

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

**Уровень физической подготовленности** оценивается по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения, сидя наклон вперед (касание руками носков ног (см));

- *быстрота* — скорость простой реакции, общеевропейский тест;

- *выносливость* — ходьба 6 минут на эл. дорожке (м);

- *сила* — прыжок в длину с места (см), бросок набивного мяча (1кг) из и.п. сидя на полу (м);

- *координация* — из и.п.- о.с., руки на поясе, поворот прыжком с сохранением и.п. (величина угла поворота);

- *статическое равновесие* - стойка на одной ноге, вторая согнута, пятка у колена, бедро отведено, глаза открыты (мин.)

- *динамическое равновесие* - прохождение отрезка 30 м, (величина отклонения в см).

### ***Текущая отметка успеваемости обучающемуся специальной медицинской группы здоровья***

Положительная отметка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность).

Основной акцент - на стойкую мотивацию обучающихся к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, техническими и тактическими действиями адаптивных подвижных и спортивных игр, необходимыми знаниями в области физической культуры.

## **Приложение 3**

### **Аннотация.**

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

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 слепыми и слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

- 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.

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является создание адаптивной двигательной образовательной

среды, обеспечивающей слепым и слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности.

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 204 часа за 2 учебных года для 34 учебных недель, 3 часа в неделю в каждом классе.

### **Список приложений:**

Приложение 1 «Формы учёта рабочей программы воспитания»

Приложение 2 «Подходы к оценке образовательных результатов обучающихся с нарушением зрения по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Приложение 3 Аннотация