

Министерство образования и науки Хабаровского края
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные 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 адаптивной физической культуре
для слепых и слабовидящих обучающихся
на уровне начального общего образования
Срок освоения - 5 лет**

г. Хабаровск

Пояснительная записка

Перечень нормативных документов

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, утвержденным приказом Минпросвещения от 19.12.2014 г. № 1598, в редакции от 08.11.2022 г. № 955 (далее – ФГОС НОО ОВЗ);
- ФАОП начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, утвержденный приказом Минпросвещения России № 1023 от 24.11.2022 г.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» (АФК) для слепых и слабовидящих обучающихся на уровне начального общего образования даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета; устанавливает предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей слепых и слабовидящих обучающихся.

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

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование» - гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), прикладно-ориентированная физическая культура подвижные и спортивные игры. Материально-технические возможности для обучения плаванию отсутствуют.

Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В основу разработки программы по АФК для слепых и слабовидящих обучающихся заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Программа по АФК для слепых и слабовидящих обучающихся имеет коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей их развития. Программа содействует всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цели и задачи изучения учебного предмета/учебного курса (в том числе внеурочной деятельности)/учебного модуля.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – формирование физической культуры у слепых обучающихся посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью; обеспечение овладения слабовидящими обучающимися необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей жизненно важных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Задачи физического воспитания слабовидящих обучающихся:

- преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие способности ориентироваться в пространстве с помощью остаточного зрения, слуха, мышечного чувства;
- профилактика вторичных нарушений физического развития;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- развитие общих физических способностей (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие), функции равновесия;
- развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.
- развитие потребности в занятиях физической культурой.

Коррекционные задачи:

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

Воспитательные задачи:

- приобщение слепых и слабовидящих обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга;
- формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Место предмета в учебном плане

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 507 часа

(вариант 3.2, 4.2 (с пролонгацией) - три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4.1 класс - 102 часа, 4.2 класс - 102 часа).

Предмет «Адаптивная физическая культура» является общим для обучающихся с нормативным развитием и обучающихся с ОВЗ, неразрывно связан с предметными дисциплинами «Окружающий мир», «Математика» и «Русский язык», обеспечивая достижение обучающимися с нарушением зрения образовательных результатов в области развития речи, математического образования, истории, представлений об окружающем мире и развития познавательной деятельности.

УМК учебного предмета/учебного курса для педагога и обучающегося

1. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2018 – 127 с.
2. Физическая культура 1 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования –М.: Просвещение, 2018 – 112 с.
3. Физическая культура 2 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования –М.: Просвещение, 2018 – 128 с.
4. Физическая культура 3-4 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования –М.: Просвещение, 2018 – 160 с.
5. Физическая культура 4 класс: учебник /А.П. Матвеев. 5-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023 – 160 с.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.д.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом с ориентировкой на тактильные ощущения.; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа;

прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Инструктаж по технике безопасности.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. История появления спортивных игр незрячих. Знакомство с инвентарём и техникой безопасности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Инструктаж по технике безопасности.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Прыжок в длину с места. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Подвижные игры с техническими приёмами элементов адаптированных спортивных игр (голбол, торбол, баскетбол, футбол). *Голбол:*

перекатывание мяча, передачи мяча, основные правила. *Шоудан*: подвижные игры со звуковым шариком и ракеткой, стойка ожидания шара.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Инструктаж по технике безопасности.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами *гольбола*: техника выполнения блока и броска, стойка ожидания мяча, правила игры и судейство, учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; *торбола*: ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля, прыгающий мяч; *баскетбола*: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача

баскетбольного мяча; *волейбола*: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении; *футбола* (озвученный мяч): ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу; *шоудауна*: техника выполнения прямой подачи, закрепление стойки ожидания шара.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4.1 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки и плоскостопия, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами гольфа; 2) элементами шоудауна). Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами *гольфа*: предупреждение травматизма во время занятий гольфом, упражнения на ориентацию в пространстве, отработка ловли, отбива и броска мяча, тактическая подготовка. выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; *торбола*: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного контроля, прыгающий мяч; *волейбола*: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; *баскетбола*: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение

освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; *футбола*: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; *шоудауна*: предупреждение травматизма во время занятий, совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств, тактика игры.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4.2 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Предупреждение травматизма во время занятий голболом. Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра. Предупреждение травматизма во время занятий шоудаун. совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; повышение тактической подготовленности; освоение должных тренировочных нагрузок.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры - *голбол*: упражнения на ориентацию в пространстве, отработка броска, ловли и отбива мяча, тактическая подготовка, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; *торбол*: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой

деятельности; *шоудаун*: совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; повышение тактической подготовленности; освоение должных тренировочных нагрузок; *волейбол*: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; *баскетбол*: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; *футбол* (озвученным мяч): остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Специальные личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;

- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;

- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;

- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения обучающихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, обучающиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения, обучающиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, обучающиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвертого года обучения, обучающиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Специальные метапредметные результаты:

использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);

применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;

осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной и игровой подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

4.1 класс

К концу обучения в 4.1 классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4.2 класс

К концу обучения в 4.2 классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование
по адаптивной физической культуре
для 1 класса**

№ 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	2	1		1	
2	Способы самостоятельной деятельности	2		Видеоролик	1	
3	Физическое совершенствование	95	32	видеоролики	4	4
	ИТОГО:	99	33		6	4

**Тематическое планирование
по адаптивной физической культуре
для 2 класса**

	Наименование разделов	Кол-во часов	Электронные	Контрольные и диагностические мероприятия
--	-----------------------	--------------	-------------	---

№ п/п	(в соответствии с тематическим планом)	На изучение раздела (темы)	Из них на региональный компонент/профорентация	учебно-методические материалы	Контрольные работы	Тестирование
1	Знания о физической культуре	2		видеоролик		
2	Способы самостоятельной деятельности	6	2	видеоролики	1	
3	Физическое совершенствование	94	35	Видеоролики и фильмы	8	4
	ИТОГО:	102	37		9	4

**Тематическое планирование
по адаптивной физической культуре
для 3 класса**

№ п/п	Наименование разделов (в соответствии с тематическим планом)	Кол-во часов		Электронные учебно-методические материалы	Контрольные и диагностические мероприятия	
		На изучение раздела (темы)	Из них на региональный компонент/профорентация		Контрольные работы	Тестирование
1	Знания о физической культуре	3	1	видеоролик	1	
2	Способы самостоятельной деятельности	4		видеоролики		1
3	Физическое совершенствование	95	37	Видеоролики и фильмы	9	4
		102	38		10	5

	ИТОГО:	102	38			
--	---------------	-----	----	--	--	--

**Тематическое планирование
по адаптивной физической культуре
для 4.1 класса**

№ п/п	Наименование разделов (в соответствии с тематическим планом)	Кол-во часов		Электронные учебно-методические материалы	Контрольные и диагностические мероприятия	
		На изучение раздела (темы)	Из них на региональный компонент/ профориентация		Контрольные работы	Тестирование
	Знания о физической культуре	2	1	видеоролик		
	Способы самостоятельной деятельности	5		видеоролики	1	1
	Физическое совершенствование	95	37	Видеоролики и фильмы	10	4
	ИТОГО:	102	38		11	5

**Тематическое планирование
по адаптивной физической культуре
для 4.2 класса**

№ 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/ про		Контрольные работы	Тестирование
	Знания о физической культуре	2	1	видеоролик		
	Способы самостоятельной деятельности	5		видеоролики	1	1
	Физическое совершенствование	95	38	Видеоролики и фильмы	12	4
	ИТОГО:	99	39		13	5

«Формы учёта рабочей программы воспитания»

Рабочая программа воспитания ШИ 2 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков АФК. 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 поддержать 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»

В соответствии со ФГОС НОО основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися начальной образовательной программы общего образования.

Оценка успеваемости за учебный год выставляется на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность.

Успеваемость учащихся определяется по трём критериям:

- степень усвоения и практической реализации знаний;
- качество выполнения двигательных действий, выражающемуся в уровне владения техникой при выполнении упражнений, предусмотренных программой;
- динамика уровня физической подготовленности.

Разделы программы Оценка	Требования		
	Техника владения двигательными умениями и навыками	Знания о физической культуре.	Способы самостоятельной деятельности
5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.	Демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	Движение или его элементы выполнены правильно, с соблюдением требований, без ошибок, легко, свободно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как
4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.	Ответ содержит небольшие неточности и незначительные ошибки	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
3 (удовлетв.)	Двигательное действие выполняется в своей	Ответ, в котором отсутствует логическая	Более половины видов самостоятельной деятельности

	основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.	последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
2 (не удовлетв.)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх	Непонимание и незнание материала программы	Учащийся не может выполнить ни один из пунктов

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

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.

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).

Аннотация.

Рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» (АФК) для слепых и слабовидящих обучающихся на уровне начального общего образования.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – формирование физической культуры у слепых обучающихся посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью; обеспечение овладения слабовидящими обучающимися необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей жизненно важных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Задачи физического воспитания слабовидящих обучающихся:

- преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие способности ориентироваться в пространстве с помощью остаточного зрения, слуха, мышечного чувства;
- профилактика вторичных нарушений физического развития;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- развитие общих физических способностей (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие), функции равновесия;
- развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.
- развитие потребности в занятиях физической культурой.

Рабочая программа даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета; устанавливает предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей слепых и слабовидящих обучающихся.

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

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование» - гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), прикладно-ориентированная физическая культура подвижные и спортивные игры. Материально-технические возможности для обучения плаванию отсутствуют.

Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 507 часа (вариант 3.2, 4.2 (с пролонгацией) - три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4.1 класс - 102 часа, 4.2 класс - 102 часа).

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