

**ОГБОУ "Школа - интернат №26"**

**Рассмотрено**  
на Методическом Совете  
Протокол №1  
от 27.08.2024 г.

Директор



**"Утверждаю"**

М.В. Бойко

Приказ от 29.08.2024 г. № 45

**АДАПТИРОВАННАЯ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по Адаптивной физической культуры  
для обучающихся 6 «В» класса (вариант 3.2)  
на 2024-2025 учебный год

## **I. Пояснительная записка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

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

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

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

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

- Воспитание гармонически развитой личности.

- Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.
- Воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Формирование адекватной оценки своих физических возможностей.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
- Формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся.

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

В соответствии с учебным планом (вариант 2 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 6 классе - 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в 6 классе - 68 часов.

#### **5. Принципы и подходы к пролонгации учебного плана.**

Особенности распределения учебного материала

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

#### **6. Особенности реализации рабочей программы.**

Слепота и нарушения зрения – первичный дефект, снижающий двигательную активность таких детей. Снижение двигательной активности в свою очередь приводит к формированию вторичных нарушений развития и, в частности, к замедлению и отклонениям в развитии двигательной сферы. У таких обучающихся встречаются разнообразные нарушения координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, снижение скорости двигательных реакций. У незрячих школьников период роста и развития формируется по тем же закономерностям, что и у здоровых сверстников. Однако данные показатели у слепых учащихся значительно ниже, чем у зрячих. Чем это вызвано?

Во-первых, при отсутствии зрения в силу особенностей восприятия окружающего мира у них возникает некоторое своеобразие движений. У обучающихся отмечаются замедленность в движениях, грубое их искажение, снижение скорости выполняемых действий, фрагментарность, пропуск деталей техники движений, повторение движений с ошибкой, появление пауз при выполнении различных заданий. Кроме того, глубокие нарушения зрения оказывают влияние на несформированность пространственных представлений, поэтому затруднено само восприятие движений, возникает быстрая утомляемость и вследствие этого потеря интереса к выполняемым заданиям. Неправильно сформированные навыки в ходьбе, беге и других движениях создают опасность для большего проявления различных нарушений (плоскостопие, деформация нижних конечностей и т.д.).

Во-вторых, слепые и слабовидящие дети неуверенно чувствуют себя в открытом пространстве, многим из них врачи запрещают значительные физические

нагрузки и, как следствие, возникает дефицит движения. В результате снижения двигательной деятельности у слепых и слабовидящих учащихся наблюдаются нарушения костно-мышечного и опорнодвигательного (ОДА) аппаратов, которые проявляются в изменениях в осанке и искривлениях позвоночника.

Основные проблемы, возникающие при обучении физической культуре детей с нарушениями зрения, связаны с их физическим недоразвитием и со своеобразием их движений. У большинства обучающихся с патологией зрения, в особенности у слепых, вызывает сложности самостоятельное передвижение по прямой линии бегом и шагом даже после предварительного изучения дистанции и с использованием звуковых ориентиров, а наиболее значительные трудности возникают при прохождении маршрута с различными поворотами. Обусловлено это тем, что у обучающихся наблюдаются значительные отклонения в стороны при перемещении, медленный темп движения, а также специфическая походка. Например, некоторые обучающиеся ходят, широко расставляя ноги (таким детям особенно трудно совершать любые двигательные действия), у них “шаркающий”, “семенящий” шаг, опущенная вниз голова.

Зачастую у слепых и слабовидящих школьников нарушены координационные способности: быстрота реакции, статическое и динамическое равновесие, ориентировка в пространстве, ритмичность и координация движений и т.д. Им нелегко находиться в устойчивом положении, трудно поднять ногу или подняться на нужную высоту, нарушена способность к согласованию рук и ног, а также осанка во время ходьбы и при выполнении различных упражнений. Нередко оказываются сложности во время выполнения бега, так как ученики боятся оторвать ноги от земли, отклоняют во время бега туловище назад.

Учитель физической культуры в классе слабовидящих и особенно слепых обучающихся должен при подготовке к уроку предусмотреть несколько важных моментов:

- учитывать степень и характер нарушения зрения (тотальная слепота, остаточное зрение, слабовидение, состояние поля зрения, нарушение бинокулярного зрения), уровень предыдущего сенсорного опыта и готовности сохранных анализаторов к восприятию учебного материала, двигательную подготовленность учащихся, умение ориентироваться в пространстве;

- при подборе методов и приемов обучения, а также физических упражнений учитывать первичный дефект и вторичные нарушения развития каждого обучающегося;

- помнить, что запоминание точных и простых движений слабовидящими и слепыми обучающимися требует 8-10 повторений, в то время как у нормально видящих сверстников – 6-8 повторений;

- помнить, что у обучающихся с патологией зрения утомление наступает быстрее, чем у детей с нормальной остротой зрения, поэтому необходимо чередовать выполнение физических упражнений с отдыхом (упражнения для глаз, упражнения на обучение правильному дыханию, релаксация, сюжетно-ролевые игры и т.д.);

- учитывать соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности обучающихся конкретного класса, помнить о внешних признаках утомления;

- учитывать, что эмоциональность занятий, восприятие учебного материала зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, в том числе интонаций и тембра самого учителя;

- создавать ситуации успеха, вдохновляя обучающихся с различными нарушениями зрения к дальнейшему физическому развитию и совершенствованию, тем самым повышать мотивацию к урокам физической культуры.

Планируя физическую нагрузку, учителю важно иметь следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- 1) возраст и пол;

- 2) результат медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;

- 3) степень и характер зрительного нарушения (устойчивая и неустойчивая ремиссия); поля зрения (нарушения центрального и периферического зрения, сужение полей зрения); остроты зрения; врожденная или приобретенная патология и пр.;

- 4) состояние здоровья обучающегося (перенесенные инфекционные и другие заболевания);

- 5) исходный уровень физического развития;

- 6) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;

- 7) наличие сопутствующих заболеваний;

- 8) способность учащегося к пространственному ориентированию;

- 9) наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;

- 10) состояние и возможности сохранных анализаторов;

- 11) способы восприятия учебного материала;

- 12) состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

### **Особенности организации пространства для проведения урока физической культуры.**

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые и слабовидящие обучающиеся, являются безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- безопасное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);

- соблюдение необходимого для слабовидящих учащихся светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света, в солнечные дни использование затенения помещения с одновременным использованием естественного и искусственного освещения);

- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое);

- использование благоприятной для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и т. д.

При использовании и изготовлении наглядных пособий, используемых в двигательной деятельности детей с нарушением зрения, предусматривают: большие размеры, насыщенность цветов и контрастность предметов. Большое значение имеет определенный фон. Так как слепой или частично зрячий ребенок манипулирует

предметом (мяч, обруч, кегля), следит и контролирует зрением его движение, то цветовой фон должен контрастировать с предметом.

Инвентарь следует выбирать оранжевого, красного, желтого или зеленого цвета, что являются оптимальным для слабовидящих детей; (наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащихся в спортивных залах). Тактильные разметки на полу по периметру зала для различных построений и упражнений в движении. Пространство спортивного зала должно быть организовано особым образом. С помощью специальных разметок слепые и слабовидящие обучающиеся свободнее ориентируются при выполнении заданий: выполняют действия в указанном направлении, определяют место сосредоточения взгляда, место для прыжков.

## **II. Содержание обучения.**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

### **Знания о физической культуре.**

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

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

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжки с

высоты до 60 см. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полет, приземление).

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

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

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

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

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

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

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

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

выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

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

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

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

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

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

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

## **1. Пролонгированные сроки обучения.**

Программа по Адаптивной физической культуре (вариант-3.2) в средней школе изучается на протяжении 6 лет.

## **2.2. Специфические универсальные учебные действия.**

В процессе обучения детей, имеющих нарушение зрения, формируются не только стандартные, но и специфические УУД. В результате обучающийся сможет:

1. Придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

2. Осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;

3. Использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

4. Активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

5. Овладеть аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

6. Формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;

7. Выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

8. Развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

9. Использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

10. Применять современные средства коммуникации;

11. Осуществлять пространственную ориентировку, обладать мобильностью;

12. Применять приемы отбора и систематизации материала на определенную тему;

13. Принимать участие в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета;

14. Осуществлять речевой самоконтроль в процессе учебной деятельности и в повседневной коммуникации;

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

### **III. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Личностные результаты:**

1. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2. Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

3. Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

4. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

5. Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **Специально личностные результаты**

Отражают специфику изучения предмета «Адаптивная физическая культура» слабовидящими обучающимися, являются следующие:

1. Воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;
2. Воспитание устойчивого интереса и привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями;
3. Умение сопоставлять и корректировать зрительные впечатления с учетом полученных знаний об особенностях своего зрительного восприятия, на основании сформированных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
4. Умение применять в коммуникативной деятельности вербальные и невербальные формы общения.

### **Метапредметные результаты**

Универсальные познавательные действия:

1. Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
2. Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
3. Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
4. Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

1. Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
2. Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

Универсальные учебные регулятивные действия:

1. Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

### **Специальные метапредметные результаты:**

Включают в себя:

1. Умение использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
2. Владение слабовидящими обучающимися навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

### **Предметные результаты:**

1. Соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
2. Формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;

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

4. Повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);

5. Получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта;

6. Воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, смелость), имеющих важное значение в бытовой и трудовой деятельности;

7. Воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

8. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

9. Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

10. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

12. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

13. Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

14. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

15. Самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

16. Взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

17. Выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

18. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной

деятельности;

19. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;

20. Выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

21. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);

22. Выполнять передвижения на лыжах различными способами.

### **Специальные предметные результаты:**

Предметными результатами, отражающими специфику изучения предмета «Адаптивная физическая культура» слабовидящими обучающимися, являются следующие умения:

1. Сформированность у слабовидящих учащихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;

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

3. Сформированность специальных знаний в области физической культуры, спорта, в т.ч. знаний различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта.

### **IV. Тематическое планирование.**

Тема, раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; составляют комплексы физических

		<p>упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня; составляют комплексы общеразвивающих упражнений для коррекции нарушений осанки; устанавливают связь и приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», их видами и возможными причинами нарушения; устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья; изучают понятие «режим дня».</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)</p>	<p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы</p>	<p>Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели; руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; знакомятся с правилами составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой; заполняют план в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат</p>

	<p>составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<p>физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма; знакомятся с основными показателями физической нагрузки «интенсивность» и «объём», способами их дозирования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом регулярности и систематичности в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; знакомятся с правилом доступности и индивидуализации при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений); изучают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p>
--	--	--

**Физическое совершенствование (45 ч.)**

<p>Физкультурно -</p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки,</p>
---------------------------	---	--

<p>оздоровительная деятельность. (2 ч.)</p>	<p>помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.</p>	<p>специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, гигиенических правил по организации безопасного проведения занятий; определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия; повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник по физической культуре, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием анализаторов – слуха,</p>	<p>Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги. Техника выполнения упражнения «Ласточка».</p>	<p>Выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы,</p>

<p>осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя). Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну. <i>Опорный прыжок.</i> Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев. Прыжок через гимнастического коня. <i>Лазанье.</i> Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приёма. <i>Смешанные и простые висы</i> на гимнастической стенке и перекладине. Упор на коленях на гимнастической скамейке, упор сзади.</p>	<p>быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся; формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; создают представления образца выполнения двигательных действий; описывают технику двигательных действий; делают выводы по задачам самостоятельного обучения; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика); выполняют комплексы специальных упражнений; выполняют контрольно-практические работы; выполняют физическую страховку и самостраховку; выполняют строевые и общеразвивающие упражнения; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>
--	---	---

		<p>пишут терминологический диктант; осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; аргументируют свое мнение.</p>
<p>Лёгкая атлетика. (16 ч.)</p>	<p>Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость 60 м из положения высокого и низкого старта. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжки с высоты до 60 см. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление). Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность.</p>	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; создают представления образца выполнения двигательных действий; описывают технику двигательных действий; делают выводы по задачам самостоятельного обучения; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); выполняют контрольно-практические работы; организуют самостоятельную</p>

	<p>Метание гранаты с места и с шага.</p>	<p>деятельность с учётом требований её безопасности;  прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;  осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;  объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;  сравнивают полученные результаты с исходной задачей;  аргументируют свое мнение;  включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;  общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>
<p>Лыжная подготовка (13 ч.)</p>	<p>Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с автоматическими и жесткими креплениями. Специальные и подводящие упражнения лыжника.  Совершенствование попеременного двухшажного хода. Техника и имитация одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.  Прохождение дистанции 30 м на результат. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Торможение</p>	<p>Выполняют передвижения на лыжах различными способами;  формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;  актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;  соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;  создают представления образца выполнения двигательных действий;  описывают технику двигательных действий;  делают выводы по задачам самостоятельного обучения;  выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (лыжные гонки);  выполняют контрольно-практические работы;  формируют навык быстрого</p>

	<p>«плугом», «упором». Имитация подъёмов: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 200 м.</p>	<p>передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами;  прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;  прогнозируют последствия своих решений и действий;  находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;  сравнивают полученные результаты с исходной задачей;  осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;  согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;  анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;  объясняют причины успеха (неуда ч.) в деятельности;  аргументируют свое мнение.</p>
<p>Спортивные игры.  Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.  (3 ч.)</p>	<p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;  формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;  актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;  соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;  создают представления образца выполнения двигательных действий;  описывают технику двигательных действий;  делают выводы по задачам самостоятельного обучения;  выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (баскетбол);  выполняют контрольно-практические работы;</p>

		<p>формируют навык перемещения игроков по площадке, передач и бросков;</p> <p>прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</p> <p>прогнозируют последствия своих решений и действий;</p> <p>находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</p> <p>сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</p> <p>осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</p> <p>согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</p> <p>анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</p> <p>объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</p> <p>аргументируют свое мнение.</p>
<p>Голбол, торбол. (3 ч.)</p>	<p>Ориентирование на площадке. Стойка игрока.</p> <p>Передвижение в стойке.</p> <p>Специальные упражнения с мячом, броски мяча.</p> <p>Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений.</p> <p>Тренировочная игра.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <p>формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</p> <p>актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</p> <p>создают представления образца выполнения двигательных действий;</p> <p>описывают технику двигательных действий;</p> <p>делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</p> <p>выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (спорт слепых);</p> <p>выполняют контрольно-практические работы;</p> <p>формируют навык перемещения игроков</p>

		<p>по площадке, передач и бросков;  прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;  прогнозируют последствия своих решений и действий;  находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;  сравнивают полученные результаты с исходной задачей;  осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;  согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;  анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;  объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;  аргументируют свое мнение.</p>
--	--	--

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)**

<p>Модуль: «Базовая физическая подготовка». Общефизическая и специальная физическая подготовка (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя). (16 ч.)</p>	<p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Метание</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;  выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;  формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;  актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;  соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой;  выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, голбол, торбол, баскетбол, футбол);  выполняют контрольно-практические работы;  прогнозируют трудности, которые могут</p>
---	--	---

<p>Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (3 ч.)</p>	<p>набивного мяча из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	<p>возникнуть при решении спортивной задачи; прогнозируют последствия своих решений и действий; находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; сравнивают полученные результаты с исходной задачей; осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; аргументируют свое мнение.</p>
	<p>Общее количество часов по программе - 68 часов</p>	

## V. Календарно-тематическое планирование.

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование	практическое		

			норматива	работы		
1	Знания о физической культуре. Самоконтроль. Познай себя.	1	0	1		Практическая работа
2	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	1		Практическая работа
3	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	0	1		Практическая работа
4	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег с	1	0	1		Практическая работа

	ускорением. Бег в различном темпе.					работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу.	1		1		Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения Бег на скорость 60 м из положения высокого и низкого старта.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг.	1	0	1		Практическая работа
12	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1		Практическая работа

	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.					
13	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Общефизическая и специальная физическая подготовка. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Комплексы активных и пассивных упражнений с	1	0	1		Практическая работа

	большой амплитудой движений.					
17	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах.	1	0	1		Практическая работа
20	Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа
21	Опорный прыжок. Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика» Техника выполнения упражнения «Ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.	1	0	1		Практическая работа

23	Модуль «Гимнастика». Лазанье. Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Подводящие упражнения к опорным прыжкам.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине.	1	0	1		Практическая работа
26	Упор на коленях на гимнастической скамейке, упор сзади.	1	0	1		Практическая работа
27	Лыжная подготовка Правила техники безопасности на уроках. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с автоматическими и жесткими креплениями.	1	0	1		Практическая работа
28	Лыжная подготовка Специальные и подводящие упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двушажного хода.	1	0	1		Практическая работа
29	Лыжная подготовка Техника и имитация	1	0	1		Практическая работа

	одновременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход.					работа
30	Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход.	1	0	1		Практиче ская работа
31	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 300 м на результат.	1	0	1		Практиче ская работа
32	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.	1	0	1		Практиче ская работа
33	Лыжная подготовка Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	1		Практиче ская работа
34	Лыжная подготовка Торможение «плугом», «упором».	1	0	1		Практиче ская работа
35	Лыжная подготовка. Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1	0	1		Практиче ская работа
36	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 200 м.	1	0	1		Практиче ская работа
37	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практиче ская работа

38	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.	1	0	1		Практическая работа
39	Лыжная подготовка Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
40	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.	1	0	1		Практическая работа
41	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «спортивные игры». Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте.	1	0	1		Практическая работа
44	Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «спортивные	1	0	1		Практическая

	игры». Адаптированные спортивные игры с элементами торбола. Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке.					ская работа
46	Модуль «спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами торбола. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами торбола. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль: «Базовая физическая подготовка». ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Подвижные и спортивные	1	0	1		Практическая работа

	игры, эстафеты.					
51	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Прыжки на точность отталкивания и приземления. Метание набивного мяча из различных исходных положений.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль: «Базовая физическая подготовка». Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль: «Базовая	1	0	1		Практиче

	физическая подготовка». Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.					ская работа
56	Модуль: «Базовая физическая подготовка».	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Лёгкая атлетика Прыжок в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки с высоты до 60 см. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление).	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча	1	0	1		Практическая работа

	через препятствия.					работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие координации. Специализированный комплекс упражнений на развитие координации	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		68	0	68		

## **VI. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

- Учебные материалы для ученика:
  - Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
  - Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Цифровые образовательные ресурсы:
- Содержит нормативные документы Министерства образования и науки. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
  - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
  - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
  - Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>