

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); разучивают 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; организовывают 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; 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>
<p>Голбол, торбол. (3 ч.)</p>	<p>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.</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; создают представления образца выполнения двигательных действий; описывают технику двигательных действий; делают выводы по задачам самостоятельного обучения; соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (спорт слепых); выполняют контрольно-практические работы; 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 подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов 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
 - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания. www.school.edu.ru
 - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
 - Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>