

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 культуре
для обучающихся 8 «Б» 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 8 классе - 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в 8 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 ФООП 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 обучающихся 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;

- 1) 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»

8 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы (ходьба враспынную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами; ходьба боком (приставными шагами). Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность

полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

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

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

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

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Развитие координации движений. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития

подвижности суставов (полушпагат, шпагат). **Специальная физическая подготовка.** **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). **Легкая атлетика.** Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. **Лыжные гонки.** Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, преодоление небольших трамплинов. **Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.** Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

1. Пролонгированные сроки обучения.

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

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. Владеть 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:

1. Умение использовать сохранённые анализаторы в различных видах деятельности (учебнопознавательной, ориентировочной, трудовой);

2. Владение слабовидящими обучающимися навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

Предметные результаты:

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;

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

- 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);

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

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

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- 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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

- 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;

- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- 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;

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- 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
1	Знания о физической культуре.	<p>Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>2час</p>	<p>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 упражнений</p>

			<p>оздоровительной и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; анализируют и осмысливают понятия: «физическое развитие», «физическая подготовленность»; рассматривают влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность; обсуждают, какую роль играет опорно-двигательный аппарат на выполнение физических упражнений; анализируют и осмысливают понятия: «нервная система», «кровообращение», «энергосбережение»; изучают и анализируют значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения; знакомятся с психическими процессами в обучении двигательным действиям; определяют цели и задачи самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, приводят</p>
--	--	--	--

			примеры его значимости.
2	Способы самостоятельной деятельности.	<p>Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности.</p> <p>Рациональное планирование режима дня и учебной недели.</p> <p>Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>2час</p>	<p>Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>составляют комплекс ОРУ для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность;</p> <p>консультируются с учителем по составлению комплекса ОРУ, выбору дозировки его упражнений;</p> <p>планируют индивидуальные занятия физическими упражнениями;</p> <p>определяют специфические особенности в планировании</p>

			<p>содержания и выборе дозировки физической нагрузки;</p> <p>устанавливают значение режима дня и учебной недели;</p> <p>изучают рациональное планирование режима дня и учебной недели, его особенности;</p> <p>планируют индивидуальный режим дня и учебной недели и отслеживают его;</p> <p>консультируются с учителем по составлению режима дня и учебной недели;</p> <p>соблюдают правила правил безопасного поведения на уроках физической культуры;</p> <p>подготавливают место занятия, правильно выбирают обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.</p> <p>2 часа.</p>	<p>Знать оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки;</p> <p>дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p> <p>Знать и применять здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой</p>

			на звуковые сигналы и по памяти) в процессе учебных занятий.
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование (двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы – слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя). Лёгкая атлетика.</p>	<p>Различные виды ходьбы (ходьба в рассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами; ходьба боком (приставными шагами). Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>16 часов</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 слепых учащихся; 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 из базовых видов спорта</p>

			<p>(легкая атлетика); описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); делают выводы по задачам самостоятельного обучения; соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; выполняют контрольно- практическую работу; пишут терминологический диктант; организуют самостоятельную 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</p>
--	--	--	---

			<p>труда, находят возможности и способы их улучшения; сравнивают полученные результаты с исходной задачей; аргументируют свое мнение.</p>
5	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p>Закрепление навыков строевой подготовки (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). ОРУ с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Пережат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.(8 часов)</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, 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</p>

			<p>теме урока; соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; создают представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); делают выводы по задачам самостоятельного обучения; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; выполняют комплексы специальных упражнений; выполняют контрольно-практические работы; пишут терминологический диктант; 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</p>
--	--	--	--

			<p>совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; 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>
6	Лыжная подготовка.	<p>Совершенствование навыка самостоятельного прикрепления и снятия лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двушажного хода.</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;</p>

		<p>Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне.</p> <p>Имитация спуска с горки в низкой стойке с палками в руках. Техника выполнения одновременного одношажного, одновременно двушажного хода. Повороты: «переступанием» на месте и в движении.</p> <p>Прохождение дистанции до 500 м. 13 часов</p>	<p>создают представления образца выполнения техники различных способов передвижения на лыжах, выделяют основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного совершенствования; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения и совершенствования техники различных способов передвижения и поворотах на лыжах; соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; выполняют контрольно-практические работы; пишут терминологический диктант; формируют навык быстрого передвижения на лыжах в эстафетах; прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; прогнозируют последствия своих решений и действий; находят ошибки при выполнении учебных</p>
--	--	---	--

			<p>заданий, отбирают способы их исправления; 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>
7	<p>Спортивные игры. Адаптированные спортивные игры. Голбол.</p>	<p>Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. 2 часа</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>соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</p>

			<p>изучают правила игры и основы судейства; закрепляют и совершенствуют технику выполнение штрафного броска; организовывают учебную игру без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</p>
8	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола (озвученный мяч).	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приёмы, броски в корзину. 2 часа	<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</p>

			<p>теме урока; создают представления образца техники выполнения двигательных действий в баскетболе, определяют трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах); совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; описывают технику броска и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации; соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; закрепляют и совершенствуют технические передачи и ловлю мяча после отскока от пола; закрепляют и совершенствуют бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места; закрепляют и совершенствуют ведение мяча; организовывают игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы,</p>
--	--	--	--

			<p>броски в корзину; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; объясняют причину успеха (неудач) в деятельности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</p>
9	<p>Адаптированные спортивные игры элементами футбола (озвученный мяч)</p>	<p>с Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием. 2 часа</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; изучают передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием; знакомятся с образцом техники передачи мяча по прямой, по диагонали и его приемом, анализируют его технические</p>

			<p>особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности;</p> <p>описывают технику передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</p> <p>объясняют причину успеха (неуда ч.) в деятельности;</p> <p>сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</p> <p>аргументируют свое мнение.</p>
<p>Модуль «Базовая физическая подготовка». Общефизическая и специальная физическая подготовка <i>(все двигательные действия выполняются с использованием сохраннных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</i>. (16</p>	<p>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). Комплексы упражнений с гантелями с</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <p>выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения с организма, зрительного</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <p>выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения с организма, зрительного</p>

<p>ч.) Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3 ч.)</p>	<p>индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Развитие координации движений. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава.</p>	<p>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 выполнении легкоатлетических упражнений; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; развивают физические качества; выполняют контрольно-практическую работу; организуют самостоятельную 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;</p>
---	--	---

			анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; сравнивают полученные результаты с исходной задачей; аргументируют свое мнение.
--	--	--	---

V. Календарно-тематическое планирование для 8 «В» класса.

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование норматива	практические работы		
1	Знания о физической культуре. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
2	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	0	1		Практическая работа
3	Способы самостоятельной деятельности. Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их	1	0	1		Практическая работа

	направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели.					
4	Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	1	0	1		Практическая работа
5	Лёгкая атлетика. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Различные виды ходьбы.	1	0	1		Практическая работа
6	Лёгкая атлетика. Различные виды ходьбы (ходьба в рассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами; ходьба боком (приставными шагами).	1	0	1		Практическая работа
7	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
8	Лёгкая атлетика. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе.	1		1		Практическая работа
9	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м.	1	0	1		Практическая работа
10	Лёгкая атлетика. Эстафеты и подвижные игры со	1	0	1		Практическая работа

	скоростной направленностью.					
11	Лёгкая атлетика. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	0	1		Практическая работа
12	Лёгкая атлетика. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	0	1		Практическая работа
13	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах.	1	0	1		Практическая работа
14	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	0	1		Практическая работа
15	Гимнастика. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа
16	Гимнастика. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук.	1	0	1		Практическая работа
17	Гимнастика. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа
18	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами.	1	0	1		Практическая работа

19	Гимнастика. Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев.	1	0	1		Практическая работа
20	Гимнастика. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	0	1		Практическая работа
21	Гимнастика. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.	1	0	1		Практическая работа
22	Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры	1	0	1		Практическая работа
23	Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава.	1	0	1		Практическая работа
24	Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1	0	1		Практическая работа
25	Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.).	1	0	1		Практическая работа
26	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).	1	0	1		Практическая работа
27	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально	1	0	1		Практическая работа

	подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).					ая работа
28	Лыжная подготовка. Совершенствование навыка самостоятельного прикрепления и снятия лыж с жесткими и автоматическими креплениями.	1	0	1		Практическая работа
29	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера.	1	0	1		Практическая работа
30	Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа
31	Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа
32	Лыжная подготовка. Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне.	1	0	1		Практическая работа
33	Лыжная подготовка. Имитация спуска с горки в низкой стойке с палками в руках.	1	0	1		Практическая работа
34	Лыжная подготовка. Техника выполнения одновременного одношажного, одновременно двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа

35	Лыжная подготовка. Повороты: «переступанием» на месте и в движении.	1	0	1		Практическ ая работа
36	Лыжная подготовка. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	1	0	1		Практическ ая работа
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическ ая работа
38	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м.	1	0	1		Практическ ая работа
39	Лыжная подготовка. Развитие координации. Упражнения в поворотах на лыжах, преодоление небольших трамплинов.	1	0	1		Практическ ая работа
40	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью.	1	0	1		Практическ ая работа
41	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м.	1	0	1		Практическ ая работа
42	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).	1	0	1		Практическ ая работа

43	Спортивные игры. Адаптированные спортивные игры. Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут.	1	0	1		Практическая работа
44	Голбол. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил.	1	0	1		Практическая работа
45	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча	1	0	1		Практическая работа
46	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами торбола. Игровая деятельность.	1	0	1		Практическая работа
48	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Игровая деятельность: ведение, приёмы, броски в корзину.	1	0	1		Практическая работа
49	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч)	1	0	1		Практическая работа
50	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1	0	1		Практическая работа

51	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1	0	1		Практическая работа
52	Упражнения в статическом равновесии. ОФП.	1	0	1		Практическая работа
53	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. ОФП	1	0	1		Практическая работа
54	Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры	1	0	1		Практическая работа
55	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1		Практическая работа
56	Лёгкая атлетика. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места	1	0	1		Практическая работа
57	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места на результат.	1	0	1		Практическая работа
58	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа
59	Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1	0	1		Практическая работа

60	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).	1	0	1		Практическая работа
61	Прыжки через скакалку на месте.	1	0	1		Практическая работа
62	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	0	1		Практическая работа
63	Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.	1	0	1		Практическая работа
64	Развитие координации движений. Упражнения в статическом равновесии.	1	0	1		Практическая работа
65	Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	0	1		Практическая работа
66	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	0	1		Практическая работа
67	Подвижные и спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
68	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/>