

Бюджетное общеобразовательное учреждение Чувашской Республики «Чебоксарская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Министерства образования Чувашии

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ /Александров А.М.

Протокол № 1

от « 30 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ / Федорова Т.Л.

« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ / Мулгачев А.Н.

Приказ № 91

от « 31 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

5-10 класс

Вариант 3.2

Чебоксары
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».	3
1.2. Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».	4
1.3. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.	5
II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
5 класс	6
6 класс	9
7 класс	14
8 класс	18
9 класс	21
10 класс	25
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	29
3.1. Личностные результаты.....	29
3.2. Метапредметные результаты.....	31
3.3. Предметные результаты.....	34
5 класс	34
6 класс	36
7 класс	38
8 класс	41
9 класс	43
10 класс	45
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	49
5 класс (68 ч.)	49
6 класс (68 ч.)	61
7 класс (68 ч.)	72
8 класс (68 ч.)	85
9 класс (68 ч.)	97
10 класс (68 ч.)	110

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. 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 к преподаванию предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимся 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.

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

1.2. Цели 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.

1.3. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с учебным планом (вариант 1 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 340 часов.

В соответствии с учебным планом (вариант 2 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 10 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 408 часов.

Особенности распределения учебного материала.

Распределение программного материала в АООП ООО 1 варианта соответствует ПООП ООО.

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 ПООП ООО (1 вариант). В 9, 10 классах учебный материал распределяется следующим образом:

- Программный материал 9 класса ПООП ООО таких разделов, как «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности»,

«Физическое совершенствование», «Базовая физическая подготовка» делится между 9 и 10 классами.

- В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модуль «Гимнастика», включены наиболее сложные упражнения и комбинации на гимнастических снарядах из материалов 9 класса.

- В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Легкая атлетика» и «Зимние виды спорта» включены наиболее сложные двигательные действия и способы их совершенствования из материалов 9 класса.

- В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Спортивные игры» и «Спорт» включено совершенствование ранее изученных технических действий спортивных игр.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Знания о физической культуре.

Составление дневника физической культуры

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

Модуль «гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

Модуль «зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера и по памяти. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.

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*

торбола. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. *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.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая 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) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). 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. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны

с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *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); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. *Легкая атлетика.* *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал. *Развитие силовых способностей.* Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *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.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.* *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола), подвижных играх и эстафетах.

6 класс

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». **Общefизическая 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.

7 класс

Знания о физической культуре.

Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти).

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 и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», с высоты, через препятствие шагом Прыжок с места с доставанием подвешенного мяча над головой, рукой. Ознакомление с прыжком способом «перешагивание» и тройным прыжком. Прыжки с места через гимнастическую скамейку.

Модуль «гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед (строго по медицинским показаниям). Лазание по канату и качание на нем при захвате каната руками и ногами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Спрыгивание и соскоки с гимнастического бревна. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.

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 и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении.

Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м. Повороты: «переступанием» на месте.

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 торбола. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. 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.** 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). **Развитие скоростных способностей.** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). 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.** Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета).*

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.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *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); метание набивного мяча из различных исходных положений. ***Легкая атлетика.*** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. 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 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.

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 враспышную 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 торбола.* 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». **Общефизическая 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.

9 класс

Знания о физической культуре.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов

организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег различного темпа до 3 минут. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. *Метание.* Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча на технику и на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов. Совершенствование техники метания гранаты. *Прыжки.* Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и скамейке. *Лазанье.* Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. *Акробатические упражнения.* Перекаты, группировка, стойка на лопатках, полушпагат. *Опорный прыжок.* Подводящие упражнения для опорного прыжка через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения. Смешанные и простые

висы на гимнастической стенке и перекладине. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; одновременный двухшажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Имитация подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 500 м. Техника выполнения конькового хода.

Модуль «Спортивные игры». *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками из-за головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и носком. Ведение мяча в различных направлениях. *Голбол и торбол.* Основные различия голбола и торбола. Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Броски, передача и ловля мяча в парах. Учебная игра.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка. Развитие силовых способностей.** 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 висячем 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). 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. 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 с опорой на руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты.

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

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

10 класс

Знания о физической культуре.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры

оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега (выполняется с ориентировкой на тактильные ощущения и по памяти). Бег с ускорением с ориентировкой на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов (с ориентировкой на звуковой сигнал). Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал). Толкание набивных мячей ориентируясь на голос партнера. Совершенствование техники толкания ядра. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

Модуль «гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

Модуль «зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами ориентируясь на голос лидера.

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 торбола.* 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.

Модуль «Базовая физическая подготовка».

Общefизическая 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). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся озвученным мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности с ориентировкой на звуковой сигнал или голос

лидера. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). 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.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *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); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. *Легкая атлетика.* *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *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.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *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.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 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;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий

физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

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

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

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- 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.

3.2. Метапредметные результаты.

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- 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;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение 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;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать

появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;
- 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;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;

- осуществлять пространственную и социально-бытовую ориентировку, обладать мобильностью;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

3.3. Предметные результаты.

5 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- 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;
 - 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;

- 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.

6 класс

- 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 с 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.

7 класс

- 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 с 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.

8 класс

- 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.

9 класс

- 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 с 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.

10 класс

- понимать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

- 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;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, голбол, торбол взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- 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;
- 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.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • интересуются работой спортивных секций и их расписанием; • задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; • описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом

		<p>воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; • осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; • характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; • излагают версию их появления и причины завершения; • анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; • находят сходства и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.
<p>Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Самостоятельное проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Приемы измерения пульса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня; • составляют комплексы общеразвивающих

		<p>упражнений для коррекции нарушений осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье; на сонную артерию; в область сердца); • измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании занятий.
Физическое совершенствование (45 ч.)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч.)</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости и. Упражнения на развитие координации (равновесие тела; точность движений; жонглирование малыми (теннисными) мячами). Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений (гантелей).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях физической культурой; • знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека; • отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях; • разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий; • разучивают упражнения на развитие гибкости, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями

		<p>руками и ногами, вращением туловища;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; • выполняют упражнения на развитие координационных способностей; • разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность <i>(все двигательные действия выполняются с использованием сохраннных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя).</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)</p>	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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);

		<ul style="list-style-type: none"> • выполняют комплексы специальных упражнений; • выполняют контрольно-практические работы; • выполняют физическую страховку и само страховку; • выполняют строевые и общеразвивающие упражнения; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • организуют 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 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.
Лёгкая атлетика. (16 ч.)	Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; • формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • создают представления образца выполнения двигательных действий; • описывают технику двигательных действий; • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); • выполняют контрольно-практические работы; • организуют самостоятельную 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 (неуда ч.) в деятельности; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • 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 сопереживания; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
<p>Лыжная подготовка. (13 ч.)</p>	<p>Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами;

		<ul style="list-style-type: none"> • 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>Спортивные игры. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола (2 ч.)</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (баскетбол); • выполняют контрольно-практические работы; • 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 (неуда ч.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
<p>Голбол. Торбол. (2 ч.)</p>	<p>Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • создают представления образца выполнения двигательных действий; • описывают технику двигательных действий; • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (спорт слепых); • выполняют контрольно-практические работы; • 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>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч.). (2 ч.)</p>	<p>Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • 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 (футбол); • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык перемещения игроков по площадке, передач; • 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.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		

<p>Модуль: «Базовая физическая подготовка».</p> <p>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 ч.)</p> <p>Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3 ч.)</p>	<p>Комплексы упражнений на тренажёрных 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, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять 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 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.
--	--	------------------------------

6 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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; • повторяют и закрепляют способы измерения пульса; • измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании занятий; • составляют комплексы общеразвивающих упражнений для коррекции нарушений осанки; • устанавливают связь и приводят примеры влияния

		<p>занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>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 составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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

		<p>физической подготовкой и укреплением организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с основными показателями физической нагрузки «интенсивность» и «объём», способами их дозревания 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.
Физическое совершенствование (45 ч.)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч.)</p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, 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

	<p>учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.</p>	<p>безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, гигиенических правил по организации безопасного проведения занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со</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». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.</p> <p><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.</p> <p><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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

<p><i>страховкой учителя).</i> Гимнастика основами акробатики. (8 ч.)</p>	<p><i>Смешанные и простые висы</i> на гимнастической стенке и перекладине. Упор на коленях на гимнастической скамейке, упор сзади.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • организуют 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 сопереживания; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. • пишут терминологический диктант;
---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Лёгкая атлетика. (16 ч.)	<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.</p> <p>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).</p> <p>Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); • выполняют контрольно-практические работы; • 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 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 сопереживания; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
<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 «плугом», «упором». Имитация подъёмов:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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>«полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 200 м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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>Спортивные игры. Адаптированные спортивные</p>	<p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

<p>игры с элементами баскетбола. (3 ч.)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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>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>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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;
-----------------------------------	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		
<p>Модуль: «Базовая физическая подготовка». Общефизическая и специальная физическая подготовка <i>(все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</i>. (16 ч.) Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (3 ч.)</p>	<p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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.</p> <p>Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Метание набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p>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.</p> <p>Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p> <p>Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
--	--	--

7 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • знакомятся с понятием «здоровье» и его тремя уровнями; • знакомятся с правильным режимом дня и режимом питания;

		<ul style="list-style-type: none"> • составляют комплексы упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки; • составляют комплексы упражнений для укрепления мышц стопы; • знакомятся с психологическими особенностями возрастного развития; • узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; • обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; • узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.
<p>Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)</p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; • анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажёрным устройствам, располагающимся в местах занятий;

		<p>приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают гигиенические правила планирования содержания занятий на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; • устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; • осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют её значение в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; • изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям; • осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные её проявления, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; • осмысливают понятия «двигательное умение» и
--	--	---

		<p>«двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; • устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; • разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия; сравнение с эталонной техникой; сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); • проводят оценивание техники разученных упражнений и определяют качество их освоения; • рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; • приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); • разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному»; «от
--	--	--

		<p>известного к неизвестному»; «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.
Физическое совершенствование (45 ч.)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч.)</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; • разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); • составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; • отбирают упражнения по коррекции телосложения, профилактике нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастике в режиме учебного дня; • разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня; • выполняют оздоровительную ходьбу и бег с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов –</p>	<p>Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед (строго по медицинским показаниям). Лазание по канату и качание на нем при захвате каната руками и ногами. Упражнения в равновесии на гимнастической</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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

<p><i>слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя).</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)</p>	<p>скамейке и бревне. Спрыгивание и соскоки с гимнастического бревна. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.</p>	<p>координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • 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; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • выполняют строевые упражнения; • выполняют ОРУ с предметами и без, в парах; • развивают координационные и силовые способности, гибкость; • применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика); • выполняют задания под контролем учителя; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники выполнения гимнастических упражнений; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • 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 сопереживания; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Лёгкая атлетика. (16 ч.)	<p>Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», с высоты, через препятствие шагом Прыжок с места с доставанием подвешенного мяча над головой, рукой. Ознакомление с прыжком способом «перешагивание» и тройным прыжком. Прыжки с места через гимнастическую</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

	<p>скамейку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • создают представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега, прыжков и метания; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • организуют 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
--	------------------	--

		<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
<p>Лыжная подготовка. (13 ч.)</p>	<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 двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м. Повороты: «переступанием» на месте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют передвижения на лыжах различными способами; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • 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 техники безопасности на уроке; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя;

		<ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (лыжная подготовка); • выполняют контрольно-практическую работу; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют успешность выполнения заданий; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
<p>Спортивные игры. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола, футбола (озвученный мяч). (3 ч.)</p>	<p>(Баскетбол). Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение и броски в корзину (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти). (Футбол). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • создают представления образца техники выполнения двигательных действий в баскетболе, футболе, определяют трудности в их выполнении; • составляют план самостоятельного обучения технике передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием (обучение в парах); • 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

		<p>самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • описывают технику передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации; • выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Голбол. (3 ч.)	Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил.	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств; • актуализируют имеющиеся знания

		<ul style="list-style-type: none"> • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику выполнения штрафного броска; • пишут терминологический диктант; • обсуждают и анализируют образец техники выполнения штрафного броска, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий по средствам учебной игры, с соблюдением всех правил; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют контрольно-практическую работу; • 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 сопереживания; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		
<p>Модуль «Базовая физическая подготовка» Общая и специальная физическая подготовка. (16 ч.) Адаптированные спортивные игры, эстафеты (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой)</p>	<p>Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажёрных 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, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).</p> <p>Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.</p> <p>Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.</p> <p>Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжи); • прогнозируют последствия своих решений и действий; • выполняют контрольно-практическую работу; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;

учителя). (3 ч.)	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 сопереживания; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
------------------	---	---

8 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
----------------------------	------------------------	--------------------------------------

<p>Знания о физической культуре. (2 ч.)</p>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 оздоровительной и корригирующей 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;
---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • определяют цели и задачи самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, приводят примеры его значимости.
<p>Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • составляют комплекс ОРУ для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность; • консультируются с учителем по составлению комплекса ОРУ, выбору дозировки его упражнений; • планируют индивидуальные занятия физическими упражнениями; • определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; • устанавливают значение режима дня и учебной недели; • изучают рациональное планирование режима дня и учебной недели, его особенности; • планируют индивидуальный режим дня и учебной недели и отслеживают его; • консультируются с учителем по составлению режима дня и учебной недели; • соблюдают правила правил безопасного поведения на

		<p>уроках физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подготавливают место занятия, правильно выбирают обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Физическое совершенствование (45 ч.)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч.)</p>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> • Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; • измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; • выполняют упражнения для коррекции осанки; • повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики; • знакомятся с понятием «релаксация», анализируют её видовые направления (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; • знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; • знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня; • знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня.
<p>Спортивно-оздоровительная</p>	<p>Закрепление навыков строевой подготовки (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). ОРУ с предметами и без</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

<p>деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя). Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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 само страховку; • выполняют строевые и общеразвивающие упражнения; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и
---	--	--

		<p>упорство в достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организуют 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 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>Лёгкая атлетика. (16 ч.)</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>	<ul style="list-style-type: none"> • 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

		<p>способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</p> <ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • создают представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (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 труда, находят возможности и способы их улучшения; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • аргументируют свое мнение.
--	--	---

<p>Лыжная подготовка. (13 ч.)</p>	<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 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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 заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе
-----------------------------------	--	---

		<p>спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Спортивные игры. Адаптированные спортивные игры. Голбол. (2 ч.)</p>	<p>Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 правила игры и основы судейства; • закрепляют и совершенствуют технику выполнения штрафного броска; • организуют 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>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола (озвученный мяч). (2 ч.)</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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; • организуют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы, броски в корзину; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • объясняют причину успеха (неудач) в деятельности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
<p>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч) (2 ч.)</p>	<p>Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности; • описывают технику передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; • 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; • 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • аргументируют свое мнение.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		
<p>Модуль «Базовая физическая подготовка».</p> <p>Общефизическая и специальная физическая подготовка <i>(все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</i>. (16 ч.)</p> <p>Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3 ч.)</p>	<p>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, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Комплексы упражнений с гантелями с 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>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • сравнивают полученные результаты с исходной

		задачей; • аргументируют свое мнение.
--	--	--

9 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношение к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристских походах; • рассматривают вопросы организации и задач этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения; • изучают и анализируют особенности содержания

		<p>профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; • составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.
<p>Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)</p>	<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банная процедура как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); • знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;

		<ul style="list-style-type: none"> • разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание; разминание; растирание (обучение в парах); • составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение; • знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами: снятие психического напряжения, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.; • знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности; • знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы об их предназначении и связи с состоянием физического здоровья человека; • знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения: проба Штанге; проба Генча; проба с задержкой дыхания; • разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; • проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал; • знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий и характерными их признаками: ушибы; потёртости; вывихи; судороги мышц; обморожение; тепловой и солнечный удары;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; • наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и разучивают их; • контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.
Физическое совершенствование (45 ч.)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч.)</p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают его связь с регулярными занятиями физической культурой и спортом; • знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; • знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела; • знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); • определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; • знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его; включают в режим учебного дня и учебной недели; • составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов,

		<p>нарушения осанки и избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и их разучивают.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность <i>(все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя).</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)</p>	<p>Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и скамейке. Лазанье. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, стойка на лопатках, полушпагат. Опорный прыжок. Подводящие упражнения для опорного прыжка через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • пишут терминологический диктант; • выполняют физическую страховку и само страховку; • выполняют строевые и общеразвивающие упражнения; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • организуют 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 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 (неуда ч.) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Лёгкая атлетика. (16 ч.)	<p>Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег различного темпа до 3 минут. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Метание. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча на технику и на дальность с</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие

	<p>места и с разбега в 3-6 шагов. Совершенствование техники метания гранаты. Прыжки. Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p>пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • создают представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега, прыжков и метания; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • 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 сопереживания; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
<p>Лыжная подготовка. (13 ч.)</p>	<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; одновременный двухшажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Имитация подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 500 м. Техника выполнения конькового хода.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют передвижения на лыжах различными способами; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • 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 техники безопасности на уроке;

		<ul style="list-style-type: none"> • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (лыжная подготовка); • выполняют контрольно-практическую работу; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют успешность выполнения заданий; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
<p>Спортивные игры. Элементы игры в баскетбол. (2 ч.)</p>	<p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками из-за головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • создают представления образца техники выполнения двигательных действий в баскетболе, футболе, определяют трудности в их выполнении; • составляют план самостоятельного обучения технике передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием (обучение в парах); • составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах);

		<ul style="list-style-type: none"> • 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; • описывают технику передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации; • выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Голбол. Элементы игры в торбол. (2 ч.)	Основные различия голбола и торбола. Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Броски, передача и ловля мяча в парах. Учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации

		<p>и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • 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 (неуда ч.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
Элементы игры в футбол. (2 ч.)	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма и носком. Ведение мяча в различных направлениях на звуковой ориентир.	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации

		<p>и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык перемещения игроков по площадке, передач; • 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><i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)</i></p>		

<p>Модуль «Базовая физическая подготовка» <i>(все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя).</i> (16 ч.) Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3 ч.)</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, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висячем 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). 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.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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.</p> <p>Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • выполняют контрольно-практические работы; • 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>Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p>Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	
--	---	--

10 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.	<ul style="list-style-type: none"> • Объясняют понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы; • изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой

		<p>деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; • составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой;
<p>Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)</p>	<p>Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</p> <p>Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определяют принципы здорового образа жизни, раскрывают эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывают пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; • тренируются в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; • характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели; • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирают индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • выполняют упражнения на формирование правильной

		<p>осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • определяют характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями; • руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • определяют роль и значение физической культуры; • выявляют защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры; • анализируют основы обучения и самообучения двигательным действиям; • учатся подбирать физические упражнения и физические нагрузки, комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц; • разучивают приемы измерения пульса; • 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.
Физическое совершенствование (45 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч.)	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости;	<ul style="list-style-type: none"> • Определяют принципы здорового образа жизни, раскрывают эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его

	<p>развитие координации; формирование телосложения.</p>	<p>социальную и производственную деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • знакомятся с ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека; • составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; • выполняют упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность <i>(все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя).</i> Гимнастика с основами акробатики. (8</p>	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Составляют и выполняют комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши); • составляют и выполняют гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши); • 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; • самостоятельно анализируют особенности выполнения двигательных действий по гимнастике с элементами акробатики, выявляют ошибки и своевременно устраняют их;

<p>ч.)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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 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; • организуют 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 сопереживания;
------------	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Лёгкая атлетика. (16 ч.)	<p>Различные виды ходьбы и бега (выполняется с ориентировкой на тактильные ощущения и по памяти). Бег с ускорением с ориентировкой на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов (с ориентировкой на звуковой сигнал). Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал). Толкание набивных мячей ориентируясь на голос партнера. Совершенствование техники толкания ядра. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • самостоятельно анализируют особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, выявляют ошибки и своевременно устраняют их; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • создают представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); • делают выводы по задачам самостоятельного обучения;

		<ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега, прыжков и метания; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • организуют 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 сопереживания; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Лыжная подготовка. (13	Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного,	<ul style="list-style-type: none"> • Определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных

<p>ч.)</p>	<p>одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.</p>	<p>занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно анализируют особенности выполнения двигательных действий по лыжной подготовки, выявляют ошибки и своевременно устранять их; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • 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 техники безопасности на уроке; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (лыжная подготовка); • выполняют контрольно-практическую работу; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
------------	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют успешность выполнения заданий; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
<p>Спортивные игры. Элементы игры в баскетбол. (2 ч.)</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствуют технические действия в баскетболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • создают представления образца техники выполнения двигательных действий в баскетболе, футболе, определяют трудности в их выполнении; • составляют план самостоятельного обучения технике передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием (обучение в парах); • 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; • описывают технику передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации;

		<ul style="list-style-type: none"> • выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
<p>Голбол. Элементы игры в торбол. (2 ч.)</p>	<p>Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Игра в нападении, бросание мяча, четвертый бросок, заступ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствуют технические действия в голболе, торболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; • знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивными играми; • изучают правила игры и основы судейства; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • закрепляют и совершенствуют технику броска мяча; • закрепляют и совершенствуют технику всех игровых

		действий по средствам учебной игры, с соблюдением всех правил.
Элементы игры в футбол. (2 ч.)	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствуют технические действия в футболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; • 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; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык перемещения игроков по площадке, передач; • 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • аргументируют свое мнение.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		
<p>Модуль «Базовая физическая подготовка» <i>(все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</i>. (16 ч.)</p> <p>Адаптированные спортивные игры, эстафеты. (3 ч.)</p>	<p>Комплексы упражнений на тренажёрных 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, вперёд, 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). Метание малых мячей по движущимся озвученным мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности с ориентировкой на звуковой сигнал или голос лидера. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). 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).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка.). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполняют 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 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 занятиях физической культурой; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • 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;

	<p>(движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. 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. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
--	--	--

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.