

Приложение № 2
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
среднего основного общего образования
для слепых детей

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре

Срок освоения программы 6 лет

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена для слепых обучающихся (вариант 3.2).

В зависимости от степени сохранности зрительного анализатора и периода потери зрения различают:

- **абсолютно (тотально) слепые** дети с полным отсутствием зрительных ощущений, либо сохранившие способность к светоощущению;
- **слепые** дети с полным отсутствием зрительных ощущений, либо имеющие остаточное зрение (максимальная острота зрения – 0,04 на лучше видящем глазу с применением обычных средств коррекции;
- **частично (парциально) зрячие** дети, имеющие светоощущение, форменное зрение (способность к выделению фигуры из фона) с остротой зрения от 0,005 до 0,04;
- **слепорожденные** дети с врожденной тотальной слепотой или ослепшие в возрасте до трех лет. Они не имеют зрительных представлений, и весь процесс психического развития осуществляется в условиях полного выпадения зрительной системы
- **ослепшие** дети, утратившие зрение в дошкольном возрасте и позже.

УМК учебного предмета/учебного курса для педагога

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. «Формы и методы работы с детьми с нарушением зрения для укрепления их физического и духовного здоровья», С.И. Шарнина; «Академия педагогического мастерства», 2018
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель», 2008
4. «Частные методики адаптивной физической культуры», учебное пособие под ред. Л. В. Шапковой, 2003
5. «Физические упражнения для детей с нарушенным зрением», Л.Н. Ростомашвили; Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей, С-Пб, 2001
6. «Игры для слепых и слабовидящих», Д.М. Малаев; Москва, 2001

УМК для обучающихся

7. «Физическая культура 5 кл., А.П. Матвеев; учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение 2016 г
8. «Физическая культура 6-7 кл., А.П. Матвеев; учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение 2015 г»
9. «Физическая культура 10-11 кл., А.П. Матвеев; учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение 2014 г»
10. «Физическая культура 8-9 кл., В.И. Лях; учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение 2014 г»

Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований.

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Антропометрия, измерение показателей осанки и физических качеств. Пульсометрия во время выполнения физических упражнений.

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

5 класс

Гимнастика с элементами акробатики

Правила безопасности во время занятий. Построение и перестроение на месте; передвижение строевым шагом. Строевые упражнения. Упражнения на ориентирование без зрительного контроля. Висы. Лазание по вертикальной лестнице. Элементы ритмической гимнастики. Элементы зрительного контроля. Висы. Лазание по вертикальной лестнице. Элементы ритмической гимнастики. Элементы акробатических упражнений. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки). Гимнастическое бревно - передвижения ходьбой, приставными шагами; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; спрыгивание и соскоки. Контрольные требования: гимнастические

упражнения с ориентировкой на тактильные ощущения. Передвижение в висе на руках (мальчики), по гимнастической стенке (девочки).

Легкая атлетика

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий.

Бег на короткие дистанции (30-60 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег с лидером на результат. Специально-беговые упражнения. Метание малого мяча. Метание мяча одной рукой в озвученную цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег с лидером на короткие дистанции с максимальной скоростью. Медленный бег с лидером на стадионе до 5 мин, Техника длительного бега: бег с лидером в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50 м шагом). Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Лыжная подготовка

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикреплению и снятие лыж. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1-1,5 м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего обучающегося до 300 м - мальчики и 200 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении. Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом на звук». Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Адаптивные спортивные и подвижные игры

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу для слепых, шоу-дауну, голболу, футболу для слепых и их назначение.

Волейбол для слепых. Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки). Тактические действия; игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках. Контрольные требования: техника ловли и передачи мяча из рук в руки.

Голбол. Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг). Броски мяча в стену на точность и силу броска по звуковому ориентиру. Ловля мяча без зрительного контроля. Передача мяча на звуковой ориентир в парах. Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир.

Футбол для слепых. Правила техники безопасности при игре в футбол для слепых. Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Игра по упрощенным правилам.

Шоудаун. Правила игры в шоудаун. Знакомство с инвентарем; техника выполнения подачи мяча; управление мячом; удары по воротам.

Вариативная часть

Плавание: выполнение гигиенических правил при посещении бассейна; упражнения на суше, вход в воду, дыхание (задержка дыхания, выдох в воду), повторение знаний о свойствах воды, «звездочка», «медуза», «поплавок», закрепление техники плавания: скольжение по воде, работа ног кроль на груди, работа рук кроль на груди, согласование работы рук и ног, согласование работы рук и ног с дыханием. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.

6 класс

Гимнастика с элементами акробатики

Профилактика травм при выполнении лазания; подача команд при выполнении общеразвивающих упражнений; перестроение из колонны по одному в колонну по два, дистанция в движении, требования к строевому шагу; равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодоление подряд нескольких препятствий с включением перелезания, лазания с ориентированием в пространстве; упоры; седы; равновесие «ласточка»; обычные шаги на бревне, приставные шаги, равновесие; прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Бег с лидером в медленном равномерном темпе 6 мин; челночный бег на звуковой и тактильный ориентир; прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание; метание малого мяча в цель на звук с места из различных исходных положений и на дальность; броски медицинбола (1кг) на дальность разными способами на звук; метание малого мяча в вертикальную озвученную цель и на дальность; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения на звук, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением;

разновидности ходьбы; прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание; броски медицинбола (1кг) на дальность разными способами на звук; метание малого мяча в вертикальную озвученную цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1- 1,5 м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего обучающегося до 300 м - мальчики и 200 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении. Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом на звук». Координация движений рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, ход в быстром темпе до 300 м любым ходом, торможение «плугом». Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Адаптивные подвижные и спортивные игры

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по шоудауну, голболу, футболу для слепых, волейболу для слепых и их назначение.

Футбол для слепых: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол для слепых: ориентирование на площадке, правила перехода; ловля мяча по сигналу, на звук при отскоке; боковая подача, разыгрывание мяча, перемещение на площадке.

Голбол: правила игры в голбол, ориентирование на площадке, броски мяча с одного шага, передача мяча, блокирование мяча, стойка игроков на площадке, правила перемещения во время защиты ворот; игра по упрощенным правилам.

Шоудаун: правила игры в шоудаун; знакомство с инвентарем; техника выполнения подачи мяча; управление мячом; атакующие удары; защита ворот.

Вариативная часть

Плавание: выполнение гигиенических правил при посещении бассейна; упражнения на суше, вход в воду, дыхание (задержка дыхания, выдох в воду), координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Плавание кроль на груди 12 м.

7 класс

Гимнастика с элементами акробатики

Правила безопасности во время занятий. Построение и перестроение на месте; требования к строевому шагу; простейшие комбинации на бревне; анализ выполненного движения; упоры; седы; упражнения в группировке; «столик», равновесие «ласточка»; обычные шаги на бревне, приставные шаги, прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания с ориентировкой в пространстве, передвижение по наклонной гимнастической скамейке; смешанные и простые висы; упражнения на ориентирование без зрительного контроля; лазание по вертикальной лестнице; ритмическая гимнастика; ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).

Легкая атлетика

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок); правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Подготовка места занятий. Бег на короткие дистанции (30-60 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег с лидером на результат. Специально-беговые упражнения. Метание малого мяча в озвученную цель. Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег с лидером на короткие дистанции с максимальной скоростью. Медленный бег с лидером на стадионе до 7 мин. Техника длительного бега: бег с лидером в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50 м шагом). Интервал и дистанция при выполнении упражнений в ходьбе; воспроизведение движений с заданной амплитудой без контроля зрения; изменение направления движения по команде; прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание. Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Лыжная подготовка

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1-1,5 м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего обучающегося до 400 м -

мальчики и 300 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении; торможение «плугом». Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом на звук». Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Адаптивные подвижные и спортивные игры

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу для слепых, шоуауну, голболу, футболу для слепых и их назначение.

Футбол для слепых: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол для слепых: ориентирование на площадке, правила игры в волейбол; ловля мяча по сигналу, ловля мяча на звук при отскоке; стойка игрока. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); подача мяча снизу; тактические действия; игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках. Контрольные требования: техника передачи мяча из рук в руки.

Голбол: правила игры в голбол, правила выполнения пенальти; ориентирование на площадке, броски мяча с одного шага, передача мяча, блокирование мяча; стойка игроков на площадке, правила перемещения во время защиты ворот, игра по упрощенным правилам.

Шоудаун: правила игры в шоуаун. Закрепление умения владения инвентарем; техника выполнения подачи мяча; управление мячом; атакующие удары; защита ворот.

8 класс

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиена после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдение интервала; исходные положения без контроля зрения; правильное и быстрое реагирование на сигнал учителя; упоры; седы; упражнения в группировке; «столик», равновесие «ласточка»; обычные шаги на бревне, приставные шаги, равновесие; прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания с ориентировкой в пространстве, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; бег с переменной скоростью в течение 8 минут, в различном темпе; бег с лидером на время 60 м, координация движения рук и ног при беге; прыжки в длину, метание в озвученную цель, толкание набивного мяча; прыжковые упражнения на

одной ногой и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание; прыжок в длину с места; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений на звуковой ориентир; челночный бег с лидером; высокий старт с последующим ускорением. Разновидности ходьбы; броски медицинбола (1кг) на дальность разными способами; метание малого мяча в вертикальную озвученную цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Правила прокладывания учебной лыжни; температурные нормы для занятий на лыжах; передвижение на лыжах; правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1- 1,5м). Повороты; торможение; свободное катание до 500 м.

Адаптивные подвижные и спортивные игры

Футбол для слепых: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол для слепых: ориентирование на площадке, прием и передача мяча из рук в руки, в парах после перемещений; ловля мяча по сигналу, ловля мяча на звук при отскоке; боковая подача, разыгрывание мяча на три паса.

Голбол: правила игры в голбол, ориентирование на площадке, броски мяча с одного шага, передача мяча, блокирование мяча. Стойка игроков на площадке, перемещение игроков во время защиты ворот. Игра по упрощенным правилам.

Шоудаун: правила игры в шоудаун. техника выполнения подачи мяча от левого борта, от правого борта; управление мячом; атакующие удары; защита ворот.

Вариативная часть

Плавание: Координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Плавание кроль на груди 12 м.

9 класс

Гимнастика с элементами акробатики

Правила безопасности во время занятий. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висячем положении; Упражнения на ориентирование без зрительного контроля. Ритмическая гимнастика. Элементы акробатических

упражнений. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги. Контрольные требования: гимнастическая комбинация на 32 счета с ориентировкой на тактильные ощущения. Передвижение в висе на руках (мальчики), по гимнастической стенке (девочки). Строй; перестроения, правила проведения соревнований по гимнастике; выполнение всех видов лазания; равновесия; составление 5-6 упражнений и показ их выполнения обучающимся на уроке; упоры; седы; упражнения в группировке.

Легкая атлетика

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега с лидером. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Подготовка места занятий. Бег с лидером на короткие дистанции (30- 60 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег с лидером на результат. Специально-беговые упражнения. Метание малого мяча. Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег с лидером на короткие дистанции с максимальной скоростью. Медленный бег с лидером на стадионе до 9 мин, Техника длительного бега: бег с лидером в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50 м шагом). Самостоятельное проведение легкоатлетической разминки перед соревнованиями; ходьба в быстром темпе 3 км по ровной площадке; бег на короткие дистанции с лидером 100 и 200 м, на среднюю дистанцию с лидером 800 м; преодоление в максимальном темпе полосы препятствий на дистанции до 100 м; прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат; метание малого мяча на дальность в коридор 10 м на звуковой ориентир; толкание набивного мяча весом 3 кг на результат.

Лыжная подготовка

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История ли виды лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Техника лыжных ходов. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти 60-80 м. Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1-1,5м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным

ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего обучающегося до 500 м - мальчики и 300 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении. Подъемы: «лесенкой», «елочкой». Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом на звуковой ориентир». Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Адаптивные подвижные и спортивные игры

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу для слепых, шоудауну, голболу, футболу для слепых и их назначение.

Футбол для слепых: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола для слепых.

Волейбол для слепых: ориентирование на площадке, стойка игрока; Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Специальные упражнения и технические действия без мяча: тактические действия; игра по упрощенным правилам мини-волейбола для слепых. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках. Контрольные требования: передача мяча из рук в руки; техника выполнения атакующего броска через сетку.

Голбол: правила игры в голбол, ориентирование на площадке, правила перемещения во время защиты ворот при игре в голбол, правила выполнения пенальти; броски мяча с трех шагов, передача мяча, блокирование мяча, игра по упрощенным правилам; стойка игроков на площадке.

Шоудаун. Правила игры в шоудаун. Закрепление умения владения ракеткой; техника выполнения подачи мяча; управление мячом; атакующие удары; защита ворот.

Вариативная часть

Плавание: выполнение гигиенических правил при посещении бассейна, упражнения на суше, вход в воду, дыхание (задержка дыхания, выдох в воду), упражнения «звездочка», «медуза», «поплавок»; координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; вход в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног; закрепление техники плавания: работа ног, рук при плавании способом кроль на груди, согласование работы рук и ног, согласование работы рук и ног с дыханием. Плавание способом кроль на груди 12 м с ориентированием на звуковой сигнал.

10 класс

Гимнастика с элементами акробатики

Перестроение из колонны по одному в колонну по два; равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; обычные шаги на бревне,

приставные шаги, равновесие; прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, преодоление подряд нескольких препятствий с элементами ориентирования с включением перелезания, лазания; упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; полушпагаты; «столик», равновесие «ласточка»; смешанные и простые висы: размахивание в висе; упражнения на ориентирование без зрительного контроля; лазание по вертикальной лестнице; ритмическая гимнастика; упражнения с элементами акробатики; ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки); упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Легкая атлетика

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок); правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега с лидером. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Подготовка места занятий. Метание малого мяча в цель на звук с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов; бег с лидером в медленном темпе 10 мин, бег на время 60 м, координация движения рук и ног при беге по повороту; прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и выпрыгивания вверх; Специально-беговые упражнения с лидером и на звуковой ориентир. Метание малого мяча. Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50 м шагом). Интервал и дистанция при выполнении упражнений в ходьбе; воспроизведение движений с заданной амплитудой без контроля зрения; изменение направления движения по команде.

Лыжная подготовка

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История и виды лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Техника лыжных ходов. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1-1,5 м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего обучающегося до 600 м - мальчики и 400 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении.

Торможение «плугом». Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом на звук». Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Адаптивные подвижные и спортивные игры

Футбол для слепых: удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановка мяча; ведение мяча на месте, в движении; подвижные игры на материале футбола; игра по упрощенным правилам.

Волейбол для слепых: ориентирование на площадке, виды подач, ловля мяча по сигналу, на звук при отскоке; боковая подача, разыгрывание мяча на три паса; игра в волейбол по упрощенным правилам.

Голбол: совершенствование выполнения пенальти; ориентирование на площадке, броски мяча с трех шагов, совершенствование атакующего удара; передача и блокирование мяча, стойка игроков на площадке, правила перемещения во время защиты ворот при игре; игра по упрощенным правилам.

Шоудаун. Совершенствование техники выполнения подачи мяча от левого и правого борта; управление мячом; атакующие удары; защита ворот. Игра по упрощенным правилам.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

По окончании изучения курса «Физическая культура» в средней школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, эмпатии;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, бесконфликтного общения;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Включают освоенный обучающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела, пульсометрия и др.),

показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

5 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка», «антропометрия», «пульсометрия»; характеризовать основные физические качества и различать их между собой; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- соблюдать правила гигиены одежды и обуви на занятиях физической культурой и спортом, подбирать одежду, обувь, инвентарь;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, адаптивных подвижных игр, занятий спортом слепых для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- излагать факты истории развития адаптивного спорта в России и Липецкой области;
- организовывать и проводить адаптивные подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности при помощи педагога; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике плоскостопия,

нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег с лидером и на звуковые ориентиры, специальные беговые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, в стороны и с места двумя ногами, метания и броски мяча в озвученную цель разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из адаптивных подвижных игр – «Невод», эстафета с озвученным мячом, волейбол для слепых;
- координировать дыхание при погружении в воду и всплывании;
- входить в воду; передвигаться по дну бассейна;
- всплывать на поверхность бассейна, лежать и скользить на воде;
- проплывать учебные дистанции произвольным способом.

Обучающийся получит возможность научиться:

- играть в футбол и волейбол для слепых по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;
- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять гимнастические упражнения и упражнения с элементами акробатики;
- ориентироваться в бассейне по звуковым и осязательным ориентирам;
- взаимодействовать с одноклассниками, четко выполнять команды и инструкции учителя;
- соблюдать технику безопасности на воде.

6 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка», «антропометрия», «пульсометрия»; характеризовать основные физические качества и различать их между собой; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- соблюдать правила гигиены одежды и обуви на занятиях физической культурой и спортом, подбирать одежду, обувь, инвентарь;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, адаптивных подвижных игр, занятий спортом слепых для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- излагать факты истории развития адаптивного спорта в России и Липецкой области;
- организовывать и проводить адаптивные подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности при помощи педагога; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- передвигаться строевым шагом, соблюдая дистанцию, перестраиваться;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег с лидером и на звуковые и тактильные ориентиры, специальные беговые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, в стороны и с места двумя ногами, метания и броски мяча в озвученную цель разного веса и объема);
- выполнять прыжковые упражнения;
- ходить на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти, без палок и с палками;
- выполнять игровые действия и упражнения из адаптивных подвижных игр на материале футбола для слепых, волейбола для слепых, голбола, шоудауна; играть в футбол для слепых, волейбол для слепых, голбол, шоудаун по упрощенным правилам;
- координировать дыхание при погружении в воду и всплывании;
- входить в воду; передвигаться по дну бассейна;
- всплывать на поверхность бассейна, лежать и скользить на воде;
- проплывать учебные дистанции произвольным способом.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять правила безопасного поведения на занятиях физической культурой, осуществлять профилактику обморожений и травм;
- выполнять основные правила соревнований, требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю;
- выполнять требования к строевому шагу, разновидности ходьбы;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ориентироваться в бассейне по звуковым и осязательным ориентирам;
- взаимодействовать с одноклассниками, четко выполнять команды и инструкции учителя.

7 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка», «антропометрия», «пульсометрия»; характеризовать основные физические качества и различать их между собой; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- соблюдать правила гигиены одежды и обуви на занятиях физической культурой и спортом, подбирать одежду, обувь, инвентарь;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, адаптивных подвижных игр, занятий спортом слепых для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- излагать факты истории развития адаптивного спорта в России и Липецкой области;
- организовывать и проводить адаптивные подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности при помощи педагога; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять требования к строевому шагу;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка);
- выполнять упоры, седы, упражнения в группировке; «столик», равновесие «ласточка»; прыжки со скакалкой; смешанные и простые висы;
- преодолевать полосы препятствий с ориентировкой в пространстве, упражнения на ориентирование без зрительного контроля;
- выполнять разновидности ходьбы и бега с ориентировкой на звуковой

сигнал, специально-беговые упражнения, метание мяча в озвученную цель, прыжки в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения;

- ходить на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти, без палок и с палками, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти, рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние;

- выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу при игре в футбол для слепых, остановку мяча; ведение мяча;

- ловить мяч на звук при отскоке при игре в волейбол для слепых, выполнять стойку игрока, подачу мяча снизу, передачу мяча из рук в руки;

- ориентироваться на площадке при игре в голбол, выполнять пенальти, броски мяча с одного шага, передачу мяча, блокирование мяча;

- управлять мячом при игре в шоудаун, выполнять подачи мяча, атакующие удары; защиту ворот;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить анализ выполненного движения;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- соблюдать правила игры в футбол для слепых, волейбол для слепых, голбол, шоудаун; играть по упрощенным правилам в адаптивные спортивные игры;

- фиксировать и оценивать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

8 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка», «антропометрия», «пульсометрия»; характеризовать основные физические качества и различать их между собой; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- соблюдать правила гигиены одежды и обуви на занятиях физической культурой и спортом, подбирать одежду, обувь, инвентарь;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, адаптивных подвижных игр, занятий спортом слепых для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- организовывать и проводить адаптивные подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности при помощи педагога; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять требования к строевому шагу, строевые команды и действия в шеренге и колонне;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка);
- выполнять упоры, седы, упражнения в группировке; «столик», равновесие «ласточка»; прыжки со скакалкой; смешанные и простые висы;
- преодолевать полосы препятствий с элементами лазания и перелезания с ориентировкой в пространстве, упражнения на ориентирование в пространстве;
- выполнять разновидности ходьбы и бега с ориентировкой на звуковой сигнал, специально-беговые упражнения, броски медицинбола разными способами, метать малый мяч в вертикальную озвученную цель;
- ходить на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти, рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние, выполнять повороты, торможение;
- выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу при игре в футбол для слепых, остановку мяча; ведение мяча;
- ловить мяч на звук при отскоке при игре в волейбол для слепых, выполнять стойку игрока, подачу мяча снизу, выполнять прием и передачу мяча из рук в руки, в парах после перемещений;
- ориентироваться на площадке при игре в голбол, выполнять броски мяча с одного шага, передачу и блокирование мяча;
- управлять мячом при игре в шоудаун, выполнять подачи мяча от левого и правого борта, атакующие удары; защиту ворот;
- входить в воду; передвигаться по дну бассейна; выполнять упражнения на всплывание; лежание и скольжение и на согласование работы рук и ног.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать температурные нормы для занятий на лыжах, правила прокладывания учебной лыжни;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - соблюдать правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;

- фиксировать и оценивать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

9 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка», «антропометрия», «пульсометрия»; характеризовать основные физические качества и различать их между собой; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- соблюдать правила гигиены одежды и обуви на занятиях физической культурой и спортом, подбирать одежду, обувь, инвентарь;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, адаптивных подвижных игр, занятий спортом слепых для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить адаптивные подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом, смешанные и простые висы, размахивание в висе; лазание по вертикальной лестнице;
- выполнять элементы акробатических упражнений, ОРУ без предметов и с предметами, упражнения и комбинации на спортивных снарядах, наклоны вперед и назад, вправо и влево, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги;
- выполнять бег с лидером на короткие дистанции в индивидуальном темпе и с учетом времени с ориентировкой на звуковой сигнал, на результат;
- выполнять метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал; прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения;
- ходьба в быстром темпе 3 км по ровной площадке; бег на короткие и средние дистанции с лидером;
- выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат;

- ходить на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы, скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом;
 - выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу при игре в футбол для слепых, остановку и ведение мяча;
 - ловить мяч на звук при отскоке при игре в волейбол для слепых, выполнять атакующий бросок через сетку, прием и передачу мяча из рук в руки, в парах после перемещений;
 - выполнять броски мяча с трех шагов, передачу и блокирование мяча;
 - управлять мячом при игре в шоудаун; выполнять атакующие удары, защиту ворот;
 - выполнять упражнения на суше при посещении бассейна, вход в воду, задержку дыхания, выдох в воду; проплывать учебные дистанции произвольным способом с ориентированием на звуковой сигнал.
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- соблюдать терминологию разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;
 - выполнять контрольные требования: гимнастическая комбинация на 32 счета с ориентировкой на тактильные ощущения;
 - составлять 5-6 упражнений и показывать их выполнение обучающимся на уроке физической культуры;
 - соблюдать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
 - соблюдать правила перемещения во время защиты ворот при игре в голбол; выполнять технику подачи мяча при игре в шоудаун;
 - выполнять гигиенические правила при посещении бассейна, знания о свойствах воды.

10 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка», «антропометрия», «пульсометрия»; характеризовать основные физические качества и различать их между собой; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- соблюдать правила гигиены одежды и обуви на занятиях физической культурой и спортом, подбирать одежду, обувь, инвентарь;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, адаптивных подвижных игр, занятий спортом слепых для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической

культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить адаптивные подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- перестраиваться из колонны по одному в колонну по два;
- выполнять обычные и приставные шаги на бревне, прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке;
- выполнять упражнения с элементами акробатики; ОРУ без предметов и с предметами;
- выполнять разновидности ходьбы и бега с лидером, координировать движения рук и ног при беге по повороту;
- выполнять прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и выпрыгивания вверх; спрыгивание и запрыгивание;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом; выполнять повороты «переступанием» на месте и в движении;
- выполнять ведение мяча на месте, в движении при игре в футбол для слепых, играть по упрощенным правилам;
- выполнять подачи при игре в волейбол для слепых, ловить мяч по сигналу, на звук при отскоке; игра в волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять атакующий удар при игре в голбол; передачу и блокирование мяча; играть по упрощенным правилам;
- выполнять подачи мяча от левого и правого борта; управление мячом; атакующие удары; защиту ворот; игра в шоуаун по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

5 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Правила безопасности во время занятий. Построение и перестроение на месте;	15	Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей	Способствовать спортивной активности и уверенности в своих действиях.

<p>передвижение строевым шагом. Строевые упражнения. Упражнения на ориентирование без зрительного контроля. Висы. Лазание по вертикальной лестнице. Элементы ритмической гимнастики. Элементы акробатических упражнений. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки). Гимнастическое бревно - передвижения ходьбой, приставными шагами; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; спрыгивание и соскоки. Контрольные требования: гимнастические упражнения с ориентировкой на тактильные ощущения. Передвижение в висе на руках (мальчики), по гимнастической стенке (девочки).</p>		<p>https://yandex.ru/video/preview/ ;</p> <p>Урок гимнастики для незрячих 1 класс</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/ :</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика.</p> <p>https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, смелости и решительности обучающихся.</p>
<p>Легкая атлетика</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий. Бег на короткие дистанции (30-60 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег с лидером на результат. Специально-беговые упражнения. Метание малого мяча. Метание мяча одной рукой</p>	<p>19</p>	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика.</p> <p>https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой; Воспитывать чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях; формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности; Воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; Воспитывать чувство коллективизма, ответственности за</p>

<p>в озвученную цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег с лидером на короткие дистанции с максимальной скоростью. Медленный бег с лидером на стадионе до 5 мин, Техника длительного бега: бег с лидером в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50 м шагом). Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>			<p>личный вклад в общее дело.</p>
<p>Лыжная подготовка Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1-1,5 м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего обучающегося до 300 м - мальчики и 200 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении. Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом на звук». Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>	<p>15</p>	<p>Обучение слепых детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закалывание школьников; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий</p>

<p>Адаптивные спортивные и подвижные игры</p> <p>ТБ на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу для слепых, шоудауну, голболу, футболу для слепых и их назначение. <i>Волейбол для слепых.</i> Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки). Тактические действия; игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках. Контрольные требования: техника ловли и передачи мяча из рук в руки. <i>Голбол.</i> Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг). Броски мяча в стену на точность и силу броска по звуковому ориентиру. Ловля мяча без зрительного контроля. Передача мяча на звуковой ориентир в парах. Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир. <i>Футбол для слепых.</i> Правила техники безопасности при игре в футбол для слепых. Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Игра по упрощенным</p>	<p>19</p>	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>
--	-----------	---	---

правилам. <i>Шоудаун</i> . Правила игры. Знакомство с инвентарем; техника выполнения подачи мяча; управление мячом; удары по воротам.			
<i>Плавание</i> : выполнение гигиенических правил при посещении бассейна; упражнения на суше, вход в воду, дыхание (задержка дыхания, выдох в воду), повторение знаний о свойствах воды, «звездочка», «медуза», «поплавок», закрепление техники плавания: скольжение по воде, работа ног кроль на груди, работа рук кроль на груди, согласование работы рук и ног, согласование работы рук и ног с дыханием. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.	34	Плавание. Первые уроки https://www.youtube.com/watch?v=eCvkkEMIT3o	Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь

Тематическое планирование 6 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Профилактика травм при выполнении лазания; подача команд при выполнении общеразвивающих упражнений; перестроение из колонны по одному в колонну по два, дистанция в движении, требования к строевому шагу; равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодоление подряд нескольких препятствий с включением перелезания, лазания с ориентированием в пространстве; упоры; седы; равновесие «ласточка»; обычные шаги на бревне, приставные шаги, равновесие; прыжки со скакалкой;	15	Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://yandex.ru/video/preview/ ; Урок гимнастики для незрячих 1 класс https://yandex.ru/video/preview/ : Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. https://ok.ru/video/405204501776	Воспитание трудолюбия, коллективизма, активности.

передвижение по гимнастической стенке; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			
<p>Легкая атлетика</p> <p>Бег с лидером в медленном равномерном темпе 6 мин; челночный бег на звуковой и тактильный ориентир; прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание; метание малого мяча в цель на звук с места из различных исходных положений и на дальность; броски медицинбола (1кг) на дальность разными способами на звук; метание малого мяча в вертикальную озвученную цель и на дальность; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения на звук, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением; разновидности ходьбы; прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание; броски медицинбола (1кг) на дальность разными способами на звук; метание малого мяча в вертикальную озвученную цель и на дальность.</p>	19	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой; Воспитывать чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях; Формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности; воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p>Лыжная подготовка</p> <p>Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Ходьба на лыжах по прямой,</p>	15	<p>Обучение слепых детей попеременно двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah</p>	<p>формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.</p>

<p>ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80м). Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1- 1,5 м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего обучающегося до 300 м - мальчики и 200 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении. Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Слалом на звук», «Ворота». Координация движений рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, ход в быстром темпе до 300 м любым ходом, торможение «плугом». Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>		<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. https://ok.ru/video/405204501776</p>	
<p>Подвижные и спортивные игры Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по шоу-дауну, гольболу, футболу для слепых, волейболу для слепых и их назначение. <i>Футбол для слепых:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Волейбол для слепых:</i> ориентирование на площадке, правила перехода; ловля мяча по сигналу, на звук при отскоке; боковая подача, разыгрывание мяча, перемещение на площадке. <i>Гольбол:</i> правила игры, ориентирование на площадке, броски мяча с одного шага,</p>	<p>19</p>	<p>Гольбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>

передача мяча, блокирование мяча, стойка игроков на площадке, правила перемещения во время защиты ворот; игра по упрощенным правилам. <i>Шоудаун:</i> правила игры; знакомство с инвентарем; техника выполнения подачи мяча; управление мячом; атакующие удары; защита ворот.			
<i>Плавание:</i> выполнение гигиенических правил при посещении бассейна; упражнения на суше, вход в воду, дыхание (задержка дыхания, выдох в воду), координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Плавание кроль на груди 12 м.	34	Уроки плавания для слепых детей. Владислав Кустов https://trainingday.podster.fm/25	Способствовать формированию у обучающихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием. Воспитывать морально-этические и волевые качества

Тематическое планирование 7 класс

наименование разделов и тем	количество часов	электронные учебно-методические материалы	способы учета рабочей программы воспитания
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Правила безопасности во время занятий. Построение и перестроение на месте; требования к строевому шагу; простейшие комбинации на бревне; анализ выполненного движения; упоры; седы; упражнения в группировке; «столик», равновесие «ласточка»; обычные шаги на бревне, приставные шаги, прыжки со скакалкой;	16	Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://yandex.ru/video/preview/ ; Урок гимнастики для незрячих 1 класс https://yandex.ru/video/preview/ :	Воспитание гармонически развитого учащегося; воспитание волевых качеств; Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой; воспитывать чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях; формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной

<p>передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания с ориентировкой в пространстве, передвижение по наклонной гимнастической скамейке; смешанные и простые висы; упражнения на ориентирование без зрительного контроля; лазание по вертикальной лестнице; ритмическая гимнастика; ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).</p>		<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>активности; воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p>Легкая атлетика Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок); правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Подготовка места занятий. Бег на короткие дистанции (30-60 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег с лидером на результат. Специально-беговые упражнения. Метание малого мяча в озвученную цель. Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные</p>	<p>19</p>	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.</p>

<p>ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег с лидером на короткие дистанции с максимальной скоростью. Медленной бег с лидером на стадионе до 7 мин. Техника длительного бега: бег с лидером в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50 м шагом). Интервал и дистанция при выполнении упражнений в ходьбе; воспроизведение движений с заданной амплитудой без контроля зрения; изменение направления движения по команде; прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание. Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>			
<p>Лыжная подготовка Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1-1,5м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь по шуршанию лыж впереди</p>	<p>15</p>	<p>Обучение слепых детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи, трудолюбие и упорство.</p>

<p>идушего обучающегося до 400 м - мальчики и 300 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении; торможение «плугом». Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом на звук». Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>			
<p>Подвижные и спортивные игры Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу для слепых, шоу-дауну, голболу, футболу для слепых и их назначение. <i>Футбол для слепых:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Волейбол для слепых:</i> ориентирование на площадке, правила игры в волейбол; ловля мяча по сигналу, ловля мяча на звук при отскоке; стойка игрока. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); подача мяча снизу; тактические действия; игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках. Контрольные требования: техника передачи мяча из рук в руки. <i>Голбол:</i> правила игры в голбол, правила выполнения пенальти; ориентирование на площадке, броски мяча с одного шага, передача мяча, блокирование мяча; стойка игроков на площадке, правила</p>	<p>18</p>	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776 футбол для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>

<p>перемещения во время защиты ворот, игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Шоудаун:</i> правила игры в шоудаун. Закрепление умения владения инвентарем; техника выполнения подачи мяча; управление мячом; атакующие удары; защита ворот.</p>			
--	--	--	--

Тематическое планирование 8 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиена после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдение интервала; исходные положения без контроля зрения; правильное и быстрое реагирование на сигнал учителя; упоры; седы; упражнения в группировке; «столик», равновесие «ласточка»; обычные шаги на бревне, приставные шаги, равновесие; прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания с ориентировкой в пространстве, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	15	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://yandex.ru/video/preview/ ;</p> <p>Урок гимнастики для незрячих 1 класс https://yandex.ru/video/preview/ :</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи, трудолюбие и упорство.</p>

<p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p>Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; бег с переменной скоростью в течение 8 минут, в различном темпе; бег с лидером на время 60 м, координация движения рук и ног при беге; прыжки в длину, метание в озвученную цель, толкание набивного мяча; прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание; прыжок в длину с места; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений на звуковой ориентир; челночный бег с лидером; высокий старт с последующим ускорением. Разновидности ходьбы; броски медицинбола (1кг) на дальность разными способами; метание малого мяча в вертикальную озвученную цель и на дальность.</p>	21	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>Физкультура для незрячих https://www.youtube.com/watch?v=mcu0c5x8oFQ</p>	<p>Воспитывать целеустремленность, самообладание, устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой; Воспитывать в учащихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях; 3. Формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности. Воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p style="text-align: center;">Лыжная подготовка</p> <p>Правила прокладывания учебной лыжни; температурные нормы для занятий на лыжах; передвижение на лыжах; правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж.</p>	16	<p>Обучение слепых детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah</p> <p>Приемы работы с обучающимися с</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание школьников; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий</p>

<p>Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1-1,5м). Повороты; торможение; свободное катание до 500 м.</p>		<p>нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. https://ok.ru/video/405204501776</p>	
<p>Адаптивные подвижные и спортивные игры <i>Футбол для слепых:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Волейбол для слепых:</i> ориентирование на площадке, прием и передача мяча из рук в руки, в парах после перемещений; ловля мяча по сигналу, ловля мяча на звук при отскоке; боковая подача, разыгрывание мяча на три паса. <i>Голбол:</i> правила игры в голбол, ориентирование на площадке, броски мяча с одного шага, передача мяча, блокирование мяча. Стойка игроков на площадке, перемещение игроков во время защиты ворот. Игра по упрощенным правилам. <i>Шоудаун:</i> правила игры в шоудаун. техника выполнения подачи мяча от левого борта, от правого борта; управление мячом; атакующие удары; защита ворот.</p>	<p>16</p>	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>теннис для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p> <p>футбол для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>
<p><i>Плавание:</i> Координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Плавание кроль на груди 12 м.</p>	<p>34</p>		<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.</p>

Тематическое планирование 9 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Правила безопасности во время занятий. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе; Упражнения на ориентирование без зрительного контроля. Ритмическая гимнастика. Элементы акробатических упражнений. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги. Контрольные требования: гимнастическая комбинация на 32 счета с ориентировкой на тактильные ощущения. Передвижение в висе на руках (мальчики), по гимнастической стенке (девочки). Строй; перестроения, правила проведения соревнований по гимнастике; выполнение всех видов лазания; равновесия; составление 5-6 упражнений и показ их выполнения</p>	15	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://yandex.ru/video/preview/ ;</p> <p>Урок гимнастики для незрячих 1 класс https://yandex.ru/video/preview/ :</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание школьников; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.</p>

<p>обучающимся на уроке; упоры; седы; упражнения в группировке.</p>			
<p><i>Легкая атлетика</i> Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега с лидером. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Подготовка места занятий. Бег с лидером на короткие дистанции (30- 60 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег с лидером на результат. Специально-беговые упражнения. Метание малого мяча. Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег с лидером на короткие дистанции с максимальной скоростью. Медленный бег с лидером на стадионе до 9 мин, Техника длительного бега: бег с лидером в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50 м шагом). Самостоятельное проведение легкоатлетической разминки перед соревнованиями; ходьба в быстром темпе 3 км по ровной площадке; бег на короткие дистанции с</p>	<p>21</p>	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776 Особенности преподавания физической культуры слепым и слабовидящим обучающимся https://frc-blind.ru/images/doc/metodiki/Физическая_культура.pdf</p>	<p>Воспитывать активность, уверенность, смелость, дисциплинированность. устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой; чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях. Формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности. Воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; 5. Воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>

<p>лидером 100 и 200 м, на среднюю дистанцию с лидером 800 м; преодоление в максимальном темпе полосы препятствий на дистанции до 100 м; прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат; метание малого мяча на дальность в коридор 10 м на звуковой ориентир; толкание набивного мяча весом 3 кг на результат.</p>			
<p>Лыжная подготовка Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История ли виды ыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Техника лыжных ходов. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти 60-80 м. Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1-1,5м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего обучающегося до 500 м - мальчики и 300 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении. Подъемы: «лесенкой», «елочкой». Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом на звуковой ориентир». Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>	<p>16</p>	<p>Обучение слепых детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. https://ok.ru/video/405204501776</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание школьников; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий</p>

<p>Адаптивные подвижные и спортивные игры</p> <p>Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу для слепых, шоудауну, голболу, футболу для слепых и их назначение.</p> <p><i>Футбол для слепых:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола для слепых.</p> <p><i>Волейбол для слепых:</i> ориентирование на площадке, стойка игрока; Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Специальные упражнения и технические действия без мяча: тактические действия; игра по упрощенным правилам мини-волейбола для слепых. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках. Контрольные требования: передача мяча из рук в руки; техника выполнения атакующего броска через сетку.</p> <p><i>Голбол:</i> правила игры в голбол, ориентирование на площадке, правила перемещения во время защиты ворот при игре в голбол, правила выполнения пенальти; броски мяча с трех шагов, передача мяча, блокирование мяча, игра по упрощенным правилам; стойка игроков на площадке.</p> <p><i>Шоудаун.</i> Правила игры в</p>	<p>16</p>	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>теннис для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p> <p>футбол для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>
---	-----------	---	---

шоудаун. Закрепление умения владения ракеткой; техника выполнения подачи мяча; управление мячом; атакующие удары; защита ворот.			
<i>Плавание:</i> выполнение гигиенических правил при посещении бассейна, упражнения на суше, вход в воду, дыхание (задержка дыхания, выдох в воду), упражнения «звездочка», «медуза», «поплавок»; координация правильного дыхания при погружении в воду и всплывании; вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног; закрепление техники плавания: работа ног, рук при плавании способом кроль на груди, согласование работы рук и ног, согласование работы рук и ног с дыханием. Плавание способом кроль на груди 12 м с ориентированием на звуковой сигнал.	34	Видеоблог слепого "Мастер-класс по плаванию" https://www.youtube.com/watch?v=5HtIjQsAlzg	Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.

Тематическое планирование 10 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два; равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; обычные шаги на бревне, приставные шаги, равновесие; прыжки со скакалкой; передвижение по	16	Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://yandex.ru/video/preview/ ; Урок гимнастики для незрячих 1	Воспитывать самостоятельность, активность, дисциплинированность, коллективизм, развивать внимание. Воспитывать чувство красоты движений

<p>гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, преодоление подряд нескольких препятствий с элементами ориентирования с включением перелезания, лазания; упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; полушпагаты; «столик», равновесие «ласточка»; смешанные и простые висы: размахивание в висе; упражнения на ориентирование без зрительного контроля; лазание по вертикальной лестнице; ритмическая гимнастика; упражнения с элементами акробатики; ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки); упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</p>		<p>класс https://yandex.ru/video/preview/ : Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. https://ok.ru/video/405204501776</p>	
<p>Легкая атлетика Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок); правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега с лидером. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Подготовка места занятий. Метание малого мяча в цель на звук с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов; бег с лидером в медленном темпе 10 мин, бег</p>	<p>19</p>	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776 Особенности преподавания физической культуры слепым и и слабовидящим обучающимся https://frc-blind.ru/images/doc/metodiki/Физическая_культура.pdf</p>	<p>Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества. силу воли, стремление к победе, прививать интерес к систематическим занятиям.</p>

<p>на время 60 м, координация движения рук и ног при беге по повороту; прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и выпрыгивания вверх; Специально-беговые упражнения с лидером и на звуковой ориентир. Метание малого мяча. Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50 м шагом). Интервал и дистанция при выполнении упражнений в ходьбе; воспроизведение движений с заданной амплитудой без контроля зрения; изменение направления движения по команде.</p>			
<p>Лыжная подготовка Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История и виды лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Техника лыжных ходов. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Ходьба рядом с товарищем, ориентируясь на шуршание его лыж и сохраняя одинаковое расстояние (1-</p>	15	<p>Обучение слепых детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hoduna-lyzhah</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание школьников; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий</p>

<p>1,5м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего обучающегося до 600 м - мальчики и 400 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении. Торможение «плугом». Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом на звук». Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>		<p>зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. https://ok.ru/video/405204501776</p>	
<p>Адаптивные подвижные и спортивные игры <i>Футбол для слепых:</i> удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановка мяча; ведение мяча на месте, в движении; подвижные игры на материале футбола; игра по упрощенным правилам. <i>Волейбол для слепых:</i> ориентирование на площадке, виды подачи, ловля мяча по сигналу, на звук при отскоке; боковая подача, разыгрывание мяча на три паса; игра в волейбол по упрощенным правилам. <i>Голбол:</i> совершенствование выполнения пенальти; ориентирование на площадке,</p>	<p>18</p>	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_4562392_47?list=b4a556510b701562de</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>теннис для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p> <p>футбол для незрячих https://yandex.ru/video/preview/</p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>

<p>броски мяча с трех шагов, совершенствование атакующего удара; передача и блокирование мяча, стойка игроков на площадке, правила перемещения во время защиты ворот при игре; игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Шоудаун.</i> Совершенствование техники выполнения подачи мяча от левого и правого борта; управление мячом; атакующие удары; защита ворот. Игра по упрощенным правилам</p>			
---	--	--	--