

Приложение № 1  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
среднего основного общего образования  
для слабовидящих детей

Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
5-9 класс

Срок освоения программы 5 лет

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1).

**Адаптивная физическая культура (АФК)** – это раздел (вид) физической культуры для лиц с ОВЗ, которая направлена на восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности. Основной целью АФК является возможное развитие жизнеспособности человека, дающее шанс каждому инвалиду реализовать свой жизненный потенциал в достижении результатов, не только соизмеримый с результатами здоровых людей, но и превышающий их.

Именно своей ориентацией на хронических больных и инвалидов адаптивная физическая культура отличается от одного из разделов (видов) общей физической культуры, который называется "оздоровительно-реабилитационная" или "двигательная реабилитация".

### **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**

1. «Физическая культура 5 кл., А.П. Матвеев; учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение 2016 г
2. «Физическая культура 6-7 кл., А.П. Матвеев; учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение 2015 г»
3. «Физическая культура 10-11 кл., А.П. Матвеев; учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение 2014 г»
4. «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, со зрительным контролем. Висы и упоры. Лазание по вертикальной лестнице. Элементы ритмической гимнастики. Элементы зрительного контроля. Висы. 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 вися 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 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 на короткие дистанции с максимальной скоростью. Медленный бег на стадионе до 5 мин, Техника длительного бега: бег 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 прикреплении и снятие лыж. Ходьба на лыжах по прямой, ориентируясь на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Ходьба с сохранением одинакового расстояния (1-1,5 м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, 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, голболу, футболу для слепых и слабовидящих, баскетболу и их назначение.

Спортивный раздел «Волейбол» заменен на адаптированные спортивные игры (голбол, пионербол, волейбол для слепых) и подвижные игры с элементами футбола (для слепых с озвученным мячом), баскетбол.

*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.

*Баскетбол.* Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

### ***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. Проплывание 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 в медленном равномерном темпе 6 мин; челночный бег; 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, Ходьба с сохранением одинакового расстояния (1- 1,5 м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 500 м - мальчики и 400 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 баскетболу, гольболу, 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.

*Гольбол:* правила игры в гольбол, 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.

*Баскетбол.* Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

### ***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 – 18 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. 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.

### ***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 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, баскетболу, 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.

*Баскетбол.* Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.



Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

### ***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; вход в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Плавание кроль на груди 20 – 25 м.

### **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 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.

### ***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 (на заданную дистанцию). Ходьба с сохранением одинакового расстояния (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.

*Баскетбол.* Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

### ***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 25 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 вися; 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. Передвижение в вися 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. 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. 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 на стадионе до 9 мин, Техника длительного бега: бег 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 с сохранением одинакового расстояния (1-1,5м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 1000 м - мальчики и 500 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, баскетболу, 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.

*Баскетбол.* Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

### ***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; 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 25 – 50 м.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

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

**Личностными результатами**, отражающими специфику изучения предмета «Физическая культура» слабовидящими обучающимися, являются следующие:

- воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), имеющих важное значение в бытовой и трудовой деятельности;
- воспитание устойчивого интереса и привычек к систематическим

занятиям физическими упражнениями;

- умение сопоставлять и корректировать зрительные впечатления с учетом полученных знаний об особенностях своего зрительного восприятия, на основании сформированных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- умение применять в коммуникативной деятельности вербальные и невербальные формы общения.

Программа по физической культуре для обучения слабовидящих детей предусматривает коррекционную направленность обучения:

- преодоление вербализма;
- уточнение имеющихся и формирование новых представлений об окружающем мире;
- развитие связной устной речи;
- развитие мышления, зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания;
- выработка оптимальных способов познания окружающего мира и общества;
- овладение навыками действия в соответствии с алгоритмами;
- обучение самостоятельного построения алгоритмов;
- использование невербальных способов общения;
- развитие умения находить причинно-следственные связи, выделять главное, обобщать, делать выводы;
- развитие мелкой моторики, пространственных представлений, зрительно-моторной координации;
- формирование умения ориентироваться в малом пространстве;
- совершенствование коммуникативных способностей, формированию готовности к сотрудничеству, созидательной деятельности;
- формирование умения вести диалог, искать и находить содержательные компромиссы;
- формирование умения распознавания сходных предметов, нахождения сходных и отличительных признаков;
- преодоление инертности психических процессов;
- развитие целенаправленности в работе.

Требования к **метапредметным результатам** освоения предмета включают:

- умение использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно- познавательной, ориентировочной, трудовой);
- умение применять обоняние, а также зрительный, осязательный и тактильный способы обследования и восприятия;
- владение слабовидящими обучающимися навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные

действия с учетом имеющегося зрительного диагноза в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

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

- сформированность у слабовидящих учащихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
- достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
- сформированность специальных знаний в области физической культуры, спорта, в т.ч. знаний различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта.

### **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 элементы баскетбола в соответствии с техническими требованиями;
- 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,; играть в футбол для слепых, волейбол для слепых, голбол, по упрощенным правилам;
- играть в баскетбол 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, с соблюдением дистанции;
- 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;
- выполнять элементы баскетбола в соответствии с требованиями и играть по упрощенным правилам.

*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; 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, с сохранением одинакового расстояния, 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;
- выполнять технические приемы баскетбола в полном объеме и в соответствии с техническими требованиями, выполнять Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», играть по упрощенным правилам;

- 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;
- выполнять технические приемы баскетбола;
- выполнять позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);
- играть по упрощенным правилам баскетбола;
- 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 технические приемы баскетбола;
- выполнять гигиенические правила при посещении бассейна, знания о свойствах

воды.

## Тематическое планирование 5 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методических материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<p style="text-align: center;"><b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b></p> <p>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 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 вися на руках (мальчики), по гимнастической стенке (девочки).</p>	15	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей</p> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> ;</p> <p>Урок гимнастики для слабовидящих 1 класс</p> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> :</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика.</p> <p><a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p>	<p>Способствовать спортивной активности и уверенности в своих действиях. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, смелости и решительности обучающихся.</p>
<p style="text-align: center;"><b><i>Легкая атлетика</i></b></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</p>	19	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика.</p> <p><a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></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</p>

<p>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 на стадионе до 5 мин, Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50 м шагом). Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>			<p>повышению двигательной активности; Воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; Воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b> 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 с сохранением одинакового расстояния (1-1,5 м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь на впереди идущего обучающегося до 300 м - мальчики и 200 м - девочки. Повороты: «переступанием» на</p>	<p>15</p>	<p>Обучение слабовидящих детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах <a href="http://mart-school.ru/obucheniye-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah">http://mart-school.ru/obucheniye-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah</a></p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></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>месте и в движении. Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом на звук». Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>			
<p><b>Адаптивные спортивные и подвижные игры</b>  ТБ на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу для слепых, баскетболу, 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</p>	<p>19</p>	<p>Голбол аниме-фильм  <a href="https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de">https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de</a>  Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой.  Подвижные игры.  <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></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>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.</p> <p><i>Баскетбол</i> Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Технические приемы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0">https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0</a></p>	<p>Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>
<p><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. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.</p>	<p>34</p>	<p>Плавание. Первые уроки  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eCvkkEMIT3o">https://www.youtube.com/watch?v=eCvkkEMIT3o</a></p>	<p>Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь</p>

## Тематическое планирование

### 6 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<p><b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b> 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.</p>	15	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> ;</p> <p>Урок гимнастики для незрячих 1 класс <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> :</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p>	<p>Воспитание трудолюбия, коллективизма, активности.</p>
<p><b><i>Легкая атлетика</i></b> 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</p>	19	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></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</p>

<p>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>			<p>культурой и спортом; воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b>  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 (60-80м). 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</p>	<p>15</p>	<p>Обучение слепых детей попеременно двухшажному и коньковому ходу на лыжах <a href="http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah">http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah</a></p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p>	<p>формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.</p>

«плугом». Итоговое тестирование по пройденному материалу.			
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b> Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по голболу, футболу для слепых, баскетболу, волейболу 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.</p> <p><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.</p> <p><i>Голбол:</i> правила игры, 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.</p> <p><i>Баскетбол</i> Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Технические приемы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и</p>	19	<p>Голбол аниме-фильм <a href="https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de">https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de</a></p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0">https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0</a></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>Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>

неведущей рукой.			
<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 <a href="https://trainingday.podster.fm/25">https://trainingday.podster.fm/25</a>	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
<b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b> 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	16	Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> ;  Урок гимнастики для незрячих 1 класс <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> :  Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a>	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 активности; воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.

<p>ориентирование без зрительного контроля; лазание по вертикальной лестнице; ритмическая гимнастика; ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).</p>			
<p><b>Легкая атлетика</b>          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).</p>	<p>19</p>	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика.  <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></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>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><b>Лыжная подготовка</b>  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 с сохранением одинакового расстояния (1-1,5м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, 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>	15	<p>Обучение слепых детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах  <a href="http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah">http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah</a></p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи.  <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p>	<p>Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи, трудолюбие и упорство.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b>  Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу</p>	18	<p>Голбол аниме-фильм  <a href="https://vk.com/video-79783889_4562392_47?list=b4a556510b">https://vk.com/video-79783889_4562392_47?list=b4a556510b</a></p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства</p>

<p>для слепых, баскетболу, 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.</p> <p><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.</p> <p><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 перемещения во время защиты ворот, игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Баскетбол:</i> Технические приемы. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p>	<p><a href="https://ok.ru/video/405204501776">701562de</a></p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p> <p>футбол для незрячих <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0">https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0</a></p>	<p>коллективизма и патриотизма.</p> <p>Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>
--	--	--



## Тематическое планирование 8 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b> 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 <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> ;</p> <p>Урок гимнастики для слабовидящих и незрячих 1 класс <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> :</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p>	<p>Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи, трудолюбие и упорство.</p>
<p><b>Легкая атлетика</b> 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;</p>	21	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p> <p>Физкультура для незрячих и</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</p>

<p>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>		<p>слабовидящих  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mcu0c5x8oFQ">https://www.youtube.com/watch?v=mcu0c5x8oFQ</a></p>	<p>двигательной активности. Воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b>  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, (60-80 м). Ходьба с сохранением одинакового расстояния (1- 1,5м). Повороты; торможение; свободное катание до 500 м.</p>	<p>16</p>	<p>Обучение слепых и слабовидящих детей попеременному двухшажному и коньковому ходу на лыжах  <a href="http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah">http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hodu-na-lyzhah</a>   Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи.  <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></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><b>Адаптивные подвижные и спортивные игры</b>  Футбол для слепых: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на</p>	<p>16</p>	<p>Голбол аниме-фильм  <a href="https://vk.com/video-79783889_4562392_47?list=b4a556510b">https://vk.com/video-79783889_4562392_47?list=b4a556510b</a></p>	<p>Воспитывать уважение друг к другу во время проведения подвижных игр с мячом. Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства</p>

<p>материале футбола.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><i>Баскетбол:</i> Технические приемы. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».</p>		<p><a href="#">701562de</a></p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p> <p>теннис для незрячих <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a></p> <p>футбол для незрячих <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a></p> <p>баскетбол <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BxX1ck3nh8">https://www.youtube.com/watch?v=BxX1ck3nh8</a></p>	<p>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 25м.</p>	34		<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><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>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 обучающимся на уроке; упоры; седы; упражнения в группировке.</p>	15	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей  <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> ;</p> <p>Урок гимнастики для незрячих и слабовидящих 1 класс  <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> :</p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Гимнастика.  <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></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><b>Легкая атлетика</b></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. Подготовка места занятий. Бег на короткие дистанции (30- 60 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег 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 на короткие дистанции с максимальной скоростью. Медленный бег на стадионе до 9 мин, Техника длительного бега: 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</p>	<p>21</p>	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p> <p>Особенности преподавания физической культуры слепым и слабовидящим обучающимся <a href="https://frc-blind.ru/images/doc/metodiki/Физическая_культура.pdf">https://frc-blind.ru/images/doc/metodiki/Физическая_культура.pdf</a></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>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><b>Лыжная подготовка</b>  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 прикреплени е и снятие лыж. Техника лыжных ходов. Ходьба на лыжах по прямой 60-80 м. Ходьба с сохранением одинакового расстояния (1-1,5м). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции, ориентируясь на впереди идущего обучающегося до 1000 м - мальчики и 500 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>	16	<p>Обучение слепых и слабовидящих детей попеременно ому двухшажном у и коньковому ходу на лыжах <a href="http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hoduna-lyzhah">http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-dvuhshazhnomu-i-konkovomu-hoduna-lyzhah</a></p> <p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Лыжи. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></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><b>Адаптивные подвижные и спортивные игры</b>  Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу для слепых, баскетболу, голболу, футболу для слепых и их назначение.</p>	16	<p>Голбол аниме-фильм <a href="https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de">https://vk.com/video-79783889_456239247?list=b4a556510b701562de</a></p> <p>Приемы работы с</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>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>Баскетбол:</i> Технические приемы. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).</p>		<p>обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Подвижные игры. <a href="https://ok.ru/video/405204501776">https://ok.ru/video/405204501776</a></p> <p>теннис для незрячих <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a></p> <p>футбол для незрячих <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a></p> <p>баскетбол <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BxX1ck3nh8">https://www.youtube.com/watch?v=BxX1ck3nh8</a></p>	<p>Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.</p>
<p><i>Плавание:</i> выполнение гигиенических правил при</p>	<p>34</p>	<p>Видеоблог слепого "Мастер-класс по</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств</p>

<p>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 25 - 50 м с ориентированием на звуковой сигнал.</p>	<p>плаванию"  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5HtIjQsAlzg">https://www.youtube.com/watch?v=5HtIjQsAlzg</a></p>	<p>(дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.</p>
--	---	--