

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

Рабочая программа
по физической культуре

Срок освоения программы 2 года

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена для незрячих обучающихся.

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. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.
3. «Формы и методы работы с детьми с нарушением зрения для укрепления их физического и духовного здоровья», С.И. Шарнина; «Академия педагогического мастерства», 2018
4. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель», 2008
5. «Частные методики адаптивной физической культуры», учебное пособие под ред. Л. В. Шапковой, 2003
6. «Физические упражнения для детей с нарушенным зрением», Л.Н. Ростомашвили; Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей, С-Пб, 2001
7. «Игры для слепых и слабовидящих», Д.М. Малаев; Москва, 2001

УМК для обучающихся

1. «Физическая культура 10-11 кл., А.П. Матвеев; учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение 2014 г»
2. «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 содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 11—12 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности. Осваивая этот раздел, учащиеся узнают о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском, паралимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranными видами спорта.

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, 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.

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 и после 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
11 класс	1	34	34
12 класс	3	34	102
			136 часов за курс

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 11 - 12 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		XI	XII
1	2	3	4
1	Базовая часть	29	68
1.1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.	В процессе урока	В процессе урока
1.3	Спортивно-оздоровительная деятельность Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в адаптированных спортивных играх (волейболе для незрячих, футболе для незрячих, голболе, шоудауне)	10	18
1.4	Гимнастика Комплексы упражнений на: формирование правильной осанки, стрейчинг, йога, пилатес	5	16

1.5	Легкоатлетические упражнения В беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину с места, метании малого мяча в озвученную цель, смешанное передвижение.	7	19
1.6	Лыжная подготовка /кроссовая подготовка Ходьба на лыжах ранее изученными способами на заданное расстояние по звуковому ориентиру. Итоговое тестирование по пройденному материалу. Подготовка к выполнению видов испытаний тестов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) для соответствующей возрастной категории, людей-инвалидов, детей с ОВЗ.	7	15
2	Вариативная часть Плавание. Теоретические занятия. Упражнения на суше.	5	34
	Итого	34	102

Способы физической деятельности

11 класс

Гимнастика

Правила безопасности во время занятий. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений стрейчинг и пилатес. Комплекс упражнений йога.

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 с лидером на короткие дистанции (60-100 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени. Бег с лидером на результат. Специально-беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. 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 10-12 мин. Техника длительного бега: бег с лидером в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 м (50 м бегом, 50 м шагом). Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Лыжная подготовка/кроссовая подготовка

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Ходьба на

лыжах с ориентировкой на звуковой сигнал ранее изученными способами на заданное расстояние. Итоговое тестирование по пройденному материалу. Подготовка к выполнению видов испытаний тестов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) для соответствующей возрастной категории, людей-инвалидов, детей с ОВЗ (при неблагоприятных погодных условиях лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую подготовку).

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. Учебная игра.

Волейбол для слепых: ориентирование на площадке, стойка игрока; 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.

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. Учебная игра.

Шоудаун. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях шоудауном. Совершенствование техники выполнения подачи мяча от левого и правого борта; управление мячом; атакующие удары; защита ворот. Игра по упрощенным правилам.

Вариативная часть

Плавание. Теоретические занятия. Упражнения на суше.

12 класс

Гимнастика.

Правила безопасности во время занятий. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений стрейчинг и пилатес. Комплекс упражнений йога.

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 с лидером на короткие дистанции (60-100 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени. Бег с лидером на результат. Специально-беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. 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 10-12 мин, Техника длительного бега: бег с лидером в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 800 м (50 м бегом, 50 м шагом). Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Лыжная подготовка/кроссовая подготовка

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Ходьба на лыжах с ориентировкой на звуковой сигнал ранее изученными способами на заданное расстояние. Итоговое тестирование по пройденному материалу. Подготовка к выполнению видов испытаний тестов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) для соответствующей возрастной категории, людей-инвалидов, детей с ОВЗ (при неблагоприятных погодных условиях лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую подготовку).

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. Совершенствование индивидуальных двигательных действий в волейболе для слепых, шоудауне, голболе, футболу для слепых.

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

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. Учебная игра.

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. Учебная игра.

Шоудаун. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях шоудауном. Совершенствование техники выполнения подачи мяча от левого и правого борта; управление мячом; атакующие удары; защита ворот. Техничко-тактические способы ведения игры. Игра по упрощенным правилам.

Вариативная часть

Плавание. Теоретические занятия. Упражнения на суше.

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» незрячими 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 корректировать двигательные действия на основе своих осязательных и слуховых восприятий с учетом 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 (тактильные) формы общения.

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

- уточнение имеющихся и формирование новых представлений об окружающем мире;
- развитие связной устной речи;
- развитие мышления, восприятия на основе сохранных анализаторов, памяти, внимания;
- выработка оптимальных способов познания окружающего мира и общества;
- овладение навыками действия в соответствии с алгоритмами;
- обучение самостоятельного построения алгоритмов;
- 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 на основе сохранных анализаторов;

- 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, слух, а также осязательный способ обследования и восприятия;
- владение обучающимися навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия с учетом имеющегося 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 незрячих обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
- достижение максимально 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.

11 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 спортивных 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 спортивные игры и соревнования во время урока и во внеурочное время; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений стрейчинг, пилатес, йоги, комплекса упражнений, направленного на формирование правильной осанки;
- выполнять бег с лидером на короткие дистанции в индивидуальном темпе и с учетом времени, на результат;
- выполнять метание малого мяча в озвученную цель; прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения;
- ходить в быстром темпе 3 км по ровной площадке;
- выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат;
- выполнять бег с лидером в равномерном темпе до 10-12 минут;
- ходить на лыжах с ориентировкой на звуковой сигнал ранее изученным способом;
- выполнять технические элементы футбола для незрячих с озвученным мячом, тактическое взаимодействие с игроками, играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять элементы волейбола для незрячих, тактическое взаимодействие с игроками, играть в волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять технические элементы гольбола, тактическое взаимодействие с игроками, играть в гольбол по упрощенным правилам;
- выполнять технические приемы шоудауна играть в шоудаун по упрощенным правилам.
- Выполнять технические приемы плавания различными способами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- соблюдать терминологию разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;
- выполнять контрольные требования: комплексы упражнений;
- самостоятельно проводить подготовительную часть занятия с обучающимися класса;
- соблюдать правила игры в: футбол для незрячих, волейбол для незрячих, гольбол, шоудаун;
- соблюдать гигиенические требования при нахождении в плавательном бассейне.

12 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 спортивных 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 получат возможность научиться:

- организовывать и проводить адаптивные спортивные игры и соревнования во время урока и во внеурочное время; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений стрейчинг, пилатес, йоги, комплекса упражнений, направленного на формирование правильной осанки;
- выполнять бег с лидером на короткие дистанции в индивидуальном темпе и с учетом времени, на результат;
- выполнять метание малого мяча в озвученную цель; прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения;
- ходьба в быстром темпе 3 км по ровной площадке;
- выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат;
- выполнять бег с лидером в равномерном темпе до 10-12 минут;
- ходить на лыжах ранее изученным способом с ориентировкой на звуковой сигнал;
- выполнять технические элементы футбола для незрячих с озвученным мячом, тактическое взаимодействие с игроками, играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять элементы волейбола для незрячих, тактическое взаимодействие с игроками, играть в волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять технические элементы гольбола, тактическое взаимодействие с игроками, играть в гольбол по упрощенным правилам;
- выполнять технические приемы шоуадауна играть в шоуадаун по упрощенным правилам.
- Выполнять технические приемы плавания различными способами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать терминологию разучиваемых упражнений и основы

правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;

- выполнять контрольные требования: комплексы упражнений;
- самостоятельно проводить подготовительную часть занятия с обучающимися класса;
- соблюдать правила игры в: футбол для незрячих, волейбол для незрячих, голбол, шоудаун;
- соблюдать гигиенические требования при нахождении в плавательном бассейне.

Тематическое планирование 11 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<p style="text-align: center;"><i>Гимнастика</i></p> <p>Правила безопасности во время занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений для формирования правильной осанки; - комплекс упражнений стрейчинг; - комплекс упражнений пилатес; - комплекс упражнений йога. 	5	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://youtu.be/5ucUOLBiASo</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki</p> <p>Комплекс упражнений стрейчинг с рекомендациями https://bodymaster.ru/training/uprazhneniya-na-rastyazhku-i-gibkost</p> <p>Комплекс упражнений пилатес https://www.beauty-shop.ru/info/prostoy-i-effektivnyy-kompleks-uprazhneniy-pilatesa/</p> <p>Комплекс упражнений йога</p>	<p>Способствовать спортивной активности и уверенности в своих действиях.</p> <p>Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, смелости и решительности обучающихся.</p>

		https://tifloyoga.evland.ru/	
<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.</p> <p>Бег с лидером на короткие дистанции (60-100 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени. Бег с лидером на результат. Специально-беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. 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 10-12 мин. Техника длительного бега: бег с лидером в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 м (50 м бегом, 50 м шагом). Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>	7	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>Правила вида спорта "Спорт слепых. Легкая атлетика» https://bazanpa.ru/misport-rossii-pravila-ot19012018-h4371221/razdel8/</p> <p>Легкая атлетика как вид адаптивного спорта https://infopedia.su/25x110aa.html</p>	<p>Воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям легкой атлетикой;</p> <p>Воспитывать чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;</p> <p>формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности;</p> <p>Воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;</p> <p>Воспитывать чувство коллективизма, ответственности за личный вклад в общее дело.</p>
<p>Лыжная подготовка/кроссовая 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. Ходьба на лыжах с ориентировкой на</p>	7	<p>Обучение слепых детей попеременно двухшажному и коньковому ходу на лыжах http://mart-school.ru/obuchenie-slepyh-detej-poperemennomu-</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.);</p> <p>оздоровление и закаливание школьников;</p> <p>привитие навыков и</p>

<p>звуковой сигнал ранее изученными способами на заданное расстояние. Итоговое тестирование по пройденному материалу. Подготовка к выполнению видов испытаний тестов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) для соответствующей возрастной категории, людей-инвалидов, детей с ОВЗ (при неблагоприятных погодных условиях лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую подготовку).</p>		<p>dvuehshazhnomu-i-konkovomu-hodu-nalyzhah</p>	<p>умений, необходимых для самостоятельных занятий</p>
<p><i>Адаптивные подвижные и спортивные игры</i></p> <p>Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу для слепых, шоу-дауну, 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. Учебная игра.</p> <p><i>Волейбол для слепых:</i> ориентирование на площадке, стойка игрока; 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.</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</p>	<p>10</p>	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_45623924_7?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>

<p>правилам. Учебная игра. <i>Шоудаун.</i> Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях шоудауном. Совершенствование техники выполнения подачи мяча от левого и правого борта; управление мячом; атакующие удары; защита ворот. Игра по упрощенным правилам.</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0</p>	
<p><i>Плавание.</i> Теоретические занятия. Упражнения на суше.</p>	5	<p>Обучение плаванию лиц с нарушением зрительного анализатора https://studme.org/332468/meditsina/obuchenie_plavaniyu_narusheniyami_zritelnogo_analizatora</p>	<p>Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь</p>

12 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Способы учета рабочей программы воспитания
<p><i>Гимнастика</i> Правила безопасности во время занятий. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений стрейчинг и пилатес. Комплекс упражнений йога.</p>	16	<p>Зарядка и гимнастика для незрячих и слабовидящих детей https://youtu.be/5ucUOLBiASo</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki</p> <p>Комплекс упражнений стрейчинг с</p>	<p>Способствовать спортивной активности и уверенности в своих действиях. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, смелости и решительности обучающихся.</p>

		<p>рекомендациями https://bodymaster.ru/training/uprazhneniya-na-rastyazhku-i-gibkost</p> <p>Комплекс упражнений пилатес https://www.beauty-shop.ru/info/prostoy-i-effektivnyy-kompleks-uprazhneniy-pilatesa/</p> <p>Комплекс упражнений йога https://tifloyoga.evland.ru/</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.</p> <p>Бег с лидером на короткие дистанции (60-100 м) в индивидуальном темпе и с учетом времени. Бег с лидером на результат. Специально-беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. 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 на стадионе до 10-12 мин, Техника длительного бега: бег с лидером в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 800 м (50 м бегом, 50</p>	19	<p>Приемы работы с обучающимися с нарушением зрения. Фрагмент занятия физической культурой. Легкая атлетика. https://ok.ru/video/405204501776</p> <p>Правила вида спорта "Спорт слепых. Легкая атлетика» https://bazanpa.ru/misport-rossii-pravila-ot19012018-h4371221/razdel8/</p> <p>Легкая атлетика как вид адаптивного спорта https://infopedia.su/25x110aa.html</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>м шагом). Итоговое тестирование по пройденному материалу.</p>			
<p>Лыжная подготовка/кроссовая подготовка Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Ходьба на лыжах с ориентировкой на звуковой сигнал ранее изученными способами на заданное расстояние. Итоговое тестирование по пройденному материалу. Подготовка к выполнению видов испытаний тестов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) для соответствующей возрастной категории, людей-инвалидов, детей с ОВЗ (при неблагоприятных погодных условиях лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую подготовку).</p>	15	<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>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 Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по волейболу для слепых, шоудауну, голболу, футболу для слепых и их назначение. Совершенствование индивидуальных двигательных действий в волейболе для слепых, шоудауне, голболе, футболу для слепых. <i>Футбол для слепых:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола для слепых. Учебная игра. <i>Волейбол для слепых:</i></p>	18	<p>Голбол аниме-фильм https://vk.com/video-79783889_45623924_7?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>

<p>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. Учебная игра.</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. Учебная игра.</p> <p><i>Шоудаун.</i> Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях шоудауном. Совершенствование техники выполнения подачи мяча от левого и правого борта; управление мячом; атакующие удары; защита ворот. Техничко-тактические способы ведения игры. Игра по упрощенным правилам.</p>			
<p><i>Плавание.</i> Теоретические занятия. Упражнения на суше.</p>	34	<p>Обучение плаванию лиц с нарушением зрительного анализатора https://studme.org/332468/meditsina/obuchenie_plavaniyu_narusheniyami_zritelnogo_analizatora</p>	<p>Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь</p>