

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

_____/Н.В.Чеканова
Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____/Г.Б.Аратова
«02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора ОГКОУ
«Школа-интернат №91»
_____/Ю.А.Николаева
Приказ № 45-од
от «30» августа 2024 г.

4.2

5,6,10

Ульяновск 2024

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для слабовидящих обучающихся, с учётом учебного плана ОГКОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 91».

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слепых обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных глубокими нарушениями зрения:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе специально организованной коррекционной работы.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» слабовидящих обучающихся направлено на достижение следующих - формирование у слабовидящих обучающихся физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с этим рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью; психическими действиями и приемами базовых видов спорта.
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Данная программа направлена на решение следующих образовательных

- Формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля.

- Формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).

- Развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий.

- Формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой.

- Воспитание гармонически развитой личности.

- Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

- Воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- Формирование адекватной оценки своих физических возможностей.

- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

- Развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.

- Формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слабовидящих обучающихся.

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся программа «Адаптивная физическая культура» имеет следующие особенности:

относятся:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

в процессе обучения двигательным действиям:

- словесный метод обучения (подробное объяснение, разъяснение, исправление ошибок, комментирование, словесное стимулирование, поощрения и пр.);

- метод наглядности (наглядный материал должен быть доступен как для зрительного (при наличии остаточного зрения), так и для осязательного восприятия);

- метод показа («контактный» метод обучения используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);

- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);

- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства боязни пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений)

- В выборе и применении методов и приемов обучения двигательным действиям приоритетное место отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие моторики детей с глубокими нарушениями зрения.

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроке;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, обусловленной зрительной депривацией;
- формирование умений ориентироваться в пространстве спортивного зала с опорой на сохранные анализаторы;

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабовидящие обучающиеся, является *безопасность и постоянство предметно-пространственной среды*, что предполагает:

- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала (не менее 600 люкс);

- соблюдение необходимого для слабовидящего обучающегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);

- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);

- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций, обучающихся с остаточным зрением (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и пр.) Предупреждение прямого направления света на глаза ребенка (например, если ребенок лежит на матрасе, в этом месте зала следует погасить свет);

- использование в учебном процессе осязательных, звуковых, обонятельных и др. ориентиров;

- акцентировать внимание на формировании чувства теплопроводности (например, батарея, гимнастическая стенка – излучают тепло, а зеркало, стекло - холод) с целью определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивном зале;

- учет противопоказаний к применению физических упражнений при некоторых заболеваниях;

- использование инвентаря цветовой гаммы, рекомендуемой тифлопедагогикой (насыщенные красный, желтый, оранжевый, зеленый);

- осуществлять контроль за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока и во внеурочное время.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий для создания представлений у учащихся с глубокими нарушениями зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры;

- наглядные пособия предъявлять с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, контрастность, яркость, статическое положение, доступность как для зрительного (при остаточном зрении), так и осязательного восприятия предметов, действий и т.п.);

- комментировать восприятие наглядности (называть цвет, размер, форму, положение в пространстве, взаиморасположение объектов). Особое внимание следует обращать на охрану остаточного зрения учащихся в процессе занятий физическими упражнениями.

В соответствии с учебным планом ОГКОУ «Школа – интернат №91» на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в 5 классе отводится 63 часа, в 6 классе - 63 часа, в 9 классе - 62 часа (2 часа в неделю, 31,2 учебные недели). Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура» в начальной школе составляет 188 ч (два часа в неделю в каждом классе)

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

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

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

Модуль «Легкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Базовая физическая подготовка».

Общезначительная физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. **Развитие скоростных способностей.** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. **Развитие выносливости.** Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. **Развитие координации движений.** Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. **Развитие гибкости.** Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. **Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). **Развитие координации движений.** Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. **Развитие силовых способностей.** комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. **Легкая атлетика. Развитие выносливости.** Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал. **Развитие силовых способностей.** Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. **Развитие скоростных способностей.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. **Развитие координации.** Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки.

Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. **Развитие координации.** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. **Адаптированные**

Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола), подвижных играх и эстафетах.

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Физическое совершенствование (все двигательные действия выполняются с ориентировкой на звуковой сигнал, сохраненный анализатор – осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя).

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость 60 м из положения высокого и низкого старта. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжки с высоты до 60 см. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полет, приземление). Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. *Акробатические упражнения.* Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги. Техника выполнения упражнения «Ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну. *Опорный прыжок.* Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев. Прыжок через гимнастического коня. *Лазанье.* Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приема. *Смешанные и простые висы* на гимнастической стенке и перекладине. Упор на коленях на гимнастической скамейке, упор сзади.

Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с автоматическими и жесткими креплениями. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Техника и имитация одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 30 м на результат. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Торможение «плугом», «упором». Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 200 м.

Модуль «Спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами

баскетбола. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы. *Голбол и торбол.* Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра.

Модуль «Базовая физическая подготовка». Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление

небольших трамплинов.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Способы самостоятельной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

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

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

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

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

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

ловля мяча в парах. Учебная игра.

Модуль «Базовая физическая подготовка». Модуль «Базовая физическая подготовка». *Общезначительная подготовка.* Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты.

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

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

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе

и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

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

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками,

публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты.

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений

с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
 - применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;
 - осуществлять пространственную и социально-бытовую ориентировку, обладать мобильностью;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
-
- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
 - достигать возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
 - повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);
 - получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.
 - соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
 - формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
 - достигать возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
 - повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);
 - получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих

видах спорта;

- воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, смелость), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;
- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
- достигать возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
- повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);
- получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта;
- воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, смелость), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;
- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные

- упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		5	6	10
1	Основы знаний о физической культуре	4	4	4
2	Спортивные игры	14	14	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15
4	Легкоатлетические упражнения	16	16	16
5	Лыжная подготовка	14	14	14
	Итого	63	63	62

-

-

Методические пособия для учителя

1. А. П. Матвеев Учебник Физическая культура, 5-7 классы, 10-11 классы – М.: Просвещение, 2020.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Д. М. Маллаев Игры для слепых и слабовидящих: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Л. Б. Самбикин. Гимнастика в школе - интернате для слепых детей. М., «Ф и С» 1971г.
5. Л. Б. Кофман Настольная книга учителя физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1998.

9. П. А. Кисилев, С. Б. Кисилева, Е. П. Кисилева Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие.-М.: Планета, 2013.
10. В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя
11. Г. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6,7 классы. – М.: Дрофа, 2008.
12. Физическая культура. I – XI классы. Под ред. В.И. Ляха. М.:– Просвещение, 2005.
13. В.Н.Касаткин, С.М.Чечельницкая, Е.Л.Рачевский Здоровье – организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью.
14. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). СПб., - 2001.

Компьютерные и информационно – коммуникативные средства

1. ИКТ, аудиовизуальные презентации, образовательные видеофильмы.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

- 1) Якласс <https://www.yaklass.ru>,
- 2) Учи.ру <https://uchi.ru>,
- 3) РЭШ (Российская электронная школа) <https://resh.edu.ru/>
- 4) Открытая школа <https://2035school.ru/>
- 5) МЭО (Мобильное электронное образование) <https://mob-edu.ru/>
- 6) Просвещение <https://uchitel.club/http://www.ligainternet.ru/> — Лига безопасного Интернета.

Учебно-практическое оборудование

1. Гимнастическое бревно (2м).
2. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
3. Стенка гимнастическая.
4. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м).
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания).
6. Мячи: набивной 2 кг.
7. Мяч малый (мягкий).
8. Мячи баскетбольные.
9. Мячи волейбольные.
10. Мячи футбольные.
11. Палка гимнастическая.
12. Скакалка детская.
13. Мат гимнастический.
14. Коврики: гимнастические, массажные.
15. Кегли.
16. обруч пластиковый детский.
17. Флажки: разметочные с опорой, стартовые, лента финишная, рулетка измерительная.
18. Лыжный комплект (лыжи, лыжные палки).
19. Ракетки для настольного тенниса.
20. Мячи для фидбола.
21. Свисток.
22. Мяч звенящий.
23. Шарнирная модель человека.
24. Лыжи (165-170 см)
25. Лыжи детские (с креплениями и палками)
26. Сетка для переноса и хранения мячей.
27. Сетка волейбольная
28. Шахматы (с доской).

- 29. Шашки (с доской).
- 30. Теннисные ракетки.

1. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

2. Мониторинг

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5,6,9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Дата _____

Учитель: С. Г. Гельметдинова

№	Диагностика	Входная			Итоговая		
	Фамилия, имя	Наклон вперед сидя	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Наклон вперед сидя	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							