

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Донецкая специальная школа-интернат №19»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол  
от 28.08.2024г. № 01  
Руководитель  
ШМО О.А.Садковая

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Р.В.Козинец  
29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ ГКОУ «Донецкая СШИ №19»  
от 30.08.2024г. № 97



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для 5-А, 6-Б, 8-Б, 9-Б классов  
(вариант 3.2)**

Рабочую программу составила  
Загоровская С.А.,  
учитель адаптивной физической культуры

2024— 2025 учебный год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» адресована слепым обучающимся, получающим основное общее образование. Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ № 528 Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. № – 64101), а также на основе Федеральной рабочей программы основного общего образования учебного предмета «Физическая культура», Федеральной адаптированной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 3.2), утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2023г. №1025, а также Федеральной программой воспитания – с учётом планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся и подлежит непосредственному применению при реализации АООП ООО (вариант 3.2).

Рабочая 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.

#### *Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»*

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слепых обучающихся физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- Формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля.
- Формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).
- Развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий.
- Формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой.
- Воспитание гармонически развитой личности.
- Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

- Воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Формирование адекватной оценки своих физических возможностей.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
- Формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

В соответствии с учебным планом (вариант 3.2 на уровне основного общего образования) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 10 классы (6 лет) по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» составляет 408 часов.

Перераспределение содержания учебного курса обусловлено потребностью в дополнительном времени, необходимом для изучения материала, вызывающего у обучающихся с нарушениями зрения особые затруднения, а также для развития у них компенсаторных способов действий и дальнейшего обучения их использованию. Содержание программного материала 5, 6, 7, 8 классов соответствует ФОП ООО. Программный материал 9 класса АООП ООО таких разделов, как «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование», «Базовая физическая подготовка» делится между 9 и 10 классами.

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Планируя результаты образовательного процесса в каждой категории, необходимо принимать во внимание, что главная цель образовательного процесса учащихся с нарушениями зрения – освоение курса общеобразовательной школы с учетом особенностей их физического и психического развития, подготовка к интеграции в общество нормально видящих людей. Специфические особенности слепых и слабовидящих обучающихся существенно затрудняют процесс усвоения учебной программы по физической культуре, написанной для общеобразовательных школ, в связи с этим планируемые результаты должны адаптироваться с учетом возможностей данной категории учащихся и могут быть дополнены результатами, окружающими специфику обучения слепых и слабовидящих школьников.

Планируемые результаты освоения АООП ООО дополняют, содержащиеся в ФГОС ООО требования, предъявляемые к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения обучающимися основной образовательной программы. Они формулируются с учетом специфики обучения слепых обучающихся, особенностей представления информации и выполнения отдельных видов учебной деятельности.

#### ***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***

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

#### ***Регулятивные УУД***

- 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.

#### ***Познавательные УУД***

- 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.

#### *Коммуникативные УУД*

- 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.

#### *Специальные метапредметные результаты*

- использовать сохранённые 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.

#### *Предметные результаты*

Планируемые предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физическая культура» определяются образовательной организацией самостоятельно в зависимости от состояния здоровья и особых образовательных потребностей обучающихся.

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

## **6 КЛАСС**

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;

- достигать возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;

- повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);

- получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта;

- воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, смелость), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии 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.

## 8 КЛАСС

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;

- формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных

навыков и умений;

- достигать возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;

- повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);

- получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта;

- воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, смелость), имеющих важное значение в бытовой и трудовой деятельности;

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

## 9 КЛАСС

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;



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

## Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

**5 КЛАСС**

(1-й год обучения на уровне ООО)

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование** (*все двигательные действия выполняются с ориентировкой на звуковой сигнал, сохранный анализатор – осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя*)

**Модуль «Легкая атлетика».** Различные виды ходьбы и бега 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 тенниса.* 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 пионербола.* Упражнения на владение мячом для игроков без остатка зрения (нападающих): подброс мяча вверх и прием двумя руками; подброс мяча вверх, хлопнуть в ладоши и прием двумя руками; перебрасывание мяча из рук в руки. Попеременная передача мяча партнёру слева или справа (выполняется в группе, вставшей в круг). Перемещение игроков по площадке. Правила игры. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч).* Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

**Модуль «Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты».** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:*

прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале спортивных игр:* набивание и отбивание мяча, броски и ловля мяча; перемещение игрока. *Развитие координации:* перебежки шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. *Развитие выносливости:* ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. *Развитие силовых способностей:* передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных звучащих ориентиров.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность**

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

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

## **6 КЛАСС**

(2-й год обучения на уровне ООО)

## **Знания о физической культуре**

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Способы самостоятельной деятельности**

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование** (*все двигательные действия выполняются с ориентировкой на звуковой сигнал, сохранный анализатор – осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя*).

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».** *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы. *Голбол и торбол.* Ориентирование на площадке. Стойка игрока.

Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра. *Адаптированные спортивные игры с элементами пионербола.* Подброс мяча вверх и прием его после удара об пол; подброс мяча вверх, хлопок в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч; подброс мяча вверх и прием его одной правой или левой рукой; подброс мяча вверх, поворот вокруг себя и прием мяча; продвигаясь вперед, подбрасывание и ловля мяча. Перемещение игроков по площадке. Правила игры.

**Модуль «Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты».** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале спортивных игр:* набивание и отбивание мяча, броски и ловля мяча; перемещение игрока. *Развитие координации:* перебежки шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. *Развитие выносливости:* ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. *Развитие силовых способностей:* передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных звучащих ориентиров.

#### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

**Модуль «Базовая физическая подготовка».** *Общезначительная подготовка.* *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). *Развитие скоростных способностей.* Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной скоростью. 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.

## 8 КЛАСС

(4-й год обучения на уровне ООО)

### **Знания о физической культуре**

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование** (*двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы: слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти - и со страховкой учителя*).

**Модуль «Легкая атлетика».** Различные виды ходьбы (ходьба враспынную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами; ходьба боком (приставными шагами). Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Модуль «Гимнастика».** Закрепление навыков строевой подготовки (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). ОРУ с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Совершенствование навыка самостоятельного прикрепления и снятия лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне. Имитация спуска с горки в низкой стойке с палками в руках. Техника выполнения одновременного одношажного, одновременно двухшажного хода. Повороты: «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м.

**Модуль «Спортивные игры».** *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. *Голбол.* Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в стену на точность и силу броска. Умение ориентироваться на площадке. Перекатывание и передачи мяча на звуковой ориентир в парах: с места, с двух, трех шагов разбега. Переходы по площадке. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.). Блокирование мяча. Ловля мяча без зрительного контроля. Пенальти. Учебная игра с применением переходов и передач мяча без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Передвижение на звук мяча. Правила игры и судейство. *Торбол.* Правила игры в торбол. Размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке. Броски мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Перекатывание мяча в парах про диагонали. Контрольные требования: техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу; техника выполнения нижней и верхней прямой подачи мяча. Игра в нападении, бросание мяча, четвертый бросок, заступ. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола, пионербола.* Перебрасывание мяча друг другу снизу; перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок); перебрасывание мяча друг другу из-за головы; перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол; перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей. Перемещение игроков по площадке. Переход игроков после розыгрыша. Отработка индивидуальных и командных тактических приемов. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил.

**Модуль «Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты».** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале спортивных игр:* набивание и отбивание мяча, броски и ловля мяча; перемещение игрока. *Развитие координации:* перебежки шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. *Развитие выносливости:* ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. *Развитие силовых способностей:* передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных звучащих ориентиров.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** (*двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы: слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти - и со страховкой учителя*).

**Модуль «Базовая физическая подготовка».** *Общезначительная подготовка.* Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

**Специальная физическая подготовка.** *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). *Легкая атлетика.* Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Лыжные гонки.* Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, преодоление небольших трамплинов. *Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.* Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

## 9 КЛАСС

(5-й год обучения на уровне ООО)

### Знания о физической культуре

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

### Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование** (все двигательные действия выполняются с ориентировкой на звуковой сигнал, сохранный анализатор – осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя)

**Модуль «Легкая атлетика».** Различные виды ходьбы и бега. 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. *Адаптированные спортивные игры с элементами пионербола.* Перебрасывание мяча друг другу снизу; перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок); перебрасывание мяча друг другу из-за головы; перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол; перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей. Перемещение игроков по площадке. Переход игроков после розыгрыша. Отработка индивидуальных и командных тактических приемов. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Голбол.* Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в стену на точность и силу броска. Умение ориентироваться на площадке. Перекатывание и передачи мяча на звуковой ориентир в парах: с места, с двух, трех шагов разбега. Переходы по площадке. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.). Блокирование мяча. Ловля мяча без зрительного контроля. Пенальти. Учебная игра с применением переходов и передач мяча без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Передвижение на звук мяча. Правила игры и судейство. *Торбол.* Правила игры в торбол. Размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке. Броски мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Перекатывание мяча в парах про диагонали. Контрольные требования: техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу; техника выполнения нижней и верхней прямой подачи мяча. Игра в нападении, бросание мяча, четвертый бросок, заступ.

**Модуль «Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты».** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале спортивных игр:* набивание и отбивание мяча, броски и ловля мяча; перемещение игрока. *Развитие координации:* перебежки шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. *Развитие выносливости:* ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. *Развитие силовых способностей:* передача набивного мяча

(1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных звучащих ориентиров.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность**

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

***Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.*** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. *Развитие координации движений.* Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Метание набивного мяча из различных исходных положений. *Легкая атлетика. Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. *Развитие силовых способностей.* Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). *Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. *Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.



**Тематическое планирование  
5 КЛАСС**

**Т**- тестирование

**ТФК** - тестирование физических качеств

**О** - опрос

**УО** – устный ответ

**ДТУ** - демонстрация техники упражнений

Тематические блоки, темы. Основное содержание	Формы контроля	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
<b>Основы знаний о физической культуре и развитии организма (в процессе урока)</b>			
<b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни	О УО Т	<p>Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>- определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>- руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать</p>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<p>индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</li><li>- задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;</li><li>- описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</li><li>- приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</li><li>- осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;</li><li>- характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира;</li><li>- излагают версию их появления и причины завершения;</li><li>- анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных</li></ul>	
--	--	---	--

		Олимпийских игр; - находят сходства и различия в организации древних и современных Олимпийских игр	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока)</b> Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.</p> <p>Самостоятельное проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Приемы измерения пульса</p>	О УО ДТУ	<p>Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели;</p> <p>- руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>- знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня;</p> <p>- составляют комплексы общеразвивающих упражнений для коррекции нарушений осанки;</p> <p>- устанавливают связь и приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;</p> <p>- знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», их видами и возможными причинами нарушения;</p> <p>- устанавливают связь негативного влияния</p>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<p>нарушения осанки на состояние здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье; на сонную артерию; в область сердца;</li> <li>- измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании занятий</li> </ul>	
<b>Физическое совершенствование</b>			
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b> Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости и.</p> <p>Упражнения на развитие координации (равновесие тела; точность движений; жонглирование малыми (теннисными) мячами).</p> <p>Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений (гантелей)</p>	<p>О УО ДТУ</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях физической культурой;</li> <li>- знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека;</li> <li>- отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях;</li> <li>- разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;</li> <li>- разучивают упражнения на развитие гибкости, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руками и ногами, вращением туловища;</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</li> <li>- выполняют упражнения на развитие координационных способностей;</li> <li>разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп</li> </ul>	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (16ч)</b>			
<p>Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</li> <li>- выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/</a> Олимпиадок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>



		<ul style="list-style-type: none"><li>- соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li><li>- создают представления образца выполнения двигательных действий;</li><li>- описывают технику двигательных действий;</li><li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li><li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика);</li><li>- выполняют контрольно-практические работы;</li><li>- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;</li><li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li><li>- осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;</li><li>- объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</li><li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li><li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li><li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li><li>- аргументируют свое мнение;</li></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</li> </ul>	
<b>Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>			
<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</li> <li>- выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- создают представления образца выполнения двигательных действий;</li> <li>- описывают технику двигательных действий;</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика);</li> <li>- выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</li> <li>- выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;</li> <li>- создают представления образца</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>выполнения двигательных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- описывают технику двигательных действий;</li><li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li><li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика);</li><li>- выполняют комплексы специальных упражнений;</li><li>- выполняют контрольно-практические работы;</li><li>- выполняют физическую страховку и само страховку;</li><li>- выполняют строевые и общеразвивающие упражнения;</li><li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li><li>- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;</li><li>- распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;</li><li>- включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li><li>- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;</li> <li>- объясняют причины успеха (неуда ч.) в деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<b>Раздел. 3. Спортивные игры (24ч)</b>			
<p><b>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола (6ч)</b> Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приёмы, броски в корзину.</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- создают представления образца выполнения двигательных действий;</li> <li>- описывают технику двигательных действий;</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (баскетбол);</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- формируют навык перемещения игроков по площадке, передач и бросков;</li> <li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li> <li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li> <li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</li> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<p><b>Голбол (8ч)</b> Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> </ul>	<p><a href="https://youtu.be/lyVUiie47yQ">https://youtu.be/lyVUiie47yQ</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/</a> Олимпиадок - online тесты</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> </ul>	<a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a>
<p><b>Торбол (6ч)</b> Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- создают представления образца выполнения двигательных действий;</li> <li>- описывают технику двигательных действий;</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (спорт слепых);</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- формируют навык перемещения игроков по площадке, передач и бросков;</li> <li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной</li> </ul>	<p><a href="https://youtu.be/n_S24aGcByg">https://youtu.be/n_S24aGcByg</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<p>задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li> <li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</li> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- объясняют причины успеха (неуда ч.) в деятельности;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<p><b>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч) (4ч)</b>          Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии</li> </ul>	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>          Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн   Online Test Pad  <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class</a>          Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/</a>          Олимпианок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>



	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li><li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li><li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li><li>- создают представления образца выполнения двигательных действий;</li><li>- описывают технику двигательных действий;</li><li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li><li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (футбол);</li><li>- выполняют контрольно-практические работы;</li><li>- формируют навык перемещения игроков по площадке, передач;</li><li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li><li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li><li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li><li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li><li>- осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</li></ul>	
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- объясняют причины успеха (неуда ч.) в деятельности;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<b>Общезначительная и специальная физическая подготовка (все двигательные действия выполняются с использованием сохраненных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</b>			
<b>Раздел. 4. Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (12ч)</b>			
<p>Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Метание малых и</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,</li> </ul> <p>Выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/</a> Олимпиадок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

<p>больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, футбола), подвижных играх и эстафетах</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, голбол, торбол, баскетбол, футбол);</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li> <li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li> <li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</li> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- объясняют причины успеха (неуда ч.) в деятельности;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
Итого часов:	68		

**Тематическое планирование  
6 КЛАСС**

Тематические блоки, темы. Основное содержание раздела	Формы контроля	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
<b>Основы знаний о физической культуре и развитии организма (в процессе урока)</b>			
<p><b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b> Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>О УО Т</p>	<p>Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<p>показателей в течение дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют и закрепляют способы измерения пульса;</li> <li>- измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании занятий;</li> <li>- составляют комплексы общеразвивающих упражнений для коррекции нарушений осанки;</li> <li>- устанавливают связь и приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;</li> <li>- знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», их видами и возможными причинами нарушения;</li> <li>- устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья;</li> <li>- изучают понятие «режим дня»</li> </ul>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (в течении урока)</b> Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной</p>	<p>О УО ДТУ</p>	<p>Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах ишибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в</li> </ul>	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>  Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн   Online Test Pad  <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class</a>  Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/</a>  Олимпианок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

<p>физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>		<p>процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- заполняют план в течение учебного года;</li> <li>- знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;</li> <li>- знакомятся с основными показателями физической нагрузки «интенсивность» и «объём», способами их дозревания во время самостоятельных занятий;</li> <li>- знакомятся с правилом регулярности и систематичности в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;</li> <li>- знакомятся с правилом доступности и индивидуализации при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и</li> </ul>	
---	--	--	--

		<p>анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</li> <li>- знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);</li> <li>- проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами;</li> <li>- выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития</li> </ul>	
<b>Физическое совершенствование (в течении урока)</b>			
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течении урока)</b> Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p>	<p>О УО ДТУ</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют ранее изученные правила техники безопасности;</li> <li>- углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, гигиенических правил по</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

<p>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</p>		<p>организации безопасного проведения занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;</li> <li>- отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);</li> <li>- разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия;</li> <li>- повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</li> <li>- составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;</li> </ul> <p>разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник по физической культуре, выполняют комплекс в режиме учебного дня</p>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохраненных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</b></p>			
<p><b>Раздел 1. Легкая атлетика (16ч)</b></p>			
<p>Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре»</p>



<p>внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость 60 м из положения высокого и низкого старта.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжки с высоты до 60 см. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление).</p> <p>Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>- создают представления образца выполнения двигательных действий;</li> <li>- описывают технику двигательных действий;</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика);</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;</li> <li>- прогнозируют трудности, которые могут</li> </ul>	<p><a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
--	---	--

		<p>возникнуть при решении спортивной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;</li> <li>- объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- аргументируют свое мнение;</li> <li>- включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</li> </ul>	
<b>Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>			
<p>Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты, группировка, стойка на лопатках</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</li> <li>- выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/</a></p>

<p>согнув ноги. Техника выполнения упражнения «Ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну. <i>Опорный прыжок.</i> Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев. Прыжок через гимнастического коня. <i>Лазанье.</i> Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приёма</p>		<p>воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;</li> <li>- создают представления образца выполнения двигательных действий;</li> <li>- описывают технику двигательных действий;</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика);</li> <li>- выполняют комплексы специальных упражнений;</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- выполняют физическую страховку и самостраховку;</li> <li>- выполняют строевые и общеразвивающие упражнения;</li> <li>- проявляют дисциплинированность,</li> </ul>	<p>Олимпиадок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
---	--	---	---

		<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;</li> <li>- распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;</li> <li>- включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</li> <li>- пишут терминологический диктант;</li> <li>- осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;</li> <li>- объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (24ч)</b>			
<p><b>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола (6ч)</b> Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии</p>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-</a></p>

<p>одной и двумя руками из-за головы</p>		<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- создают представления образца выполнения двигательных действий;</li> <li>- описывают технику двигательных действий;</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (баскетбол);</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- формируют навык перемещения игроков по площадке, передач и бросков;</li> <li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li> <li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li> <li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li> <li>- осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</li> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> </ul>	<p><a href="#">culture/6class</a>          Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/</a>          Олимпианок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<p><b>Голбол (8ч)</b> Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> </ul>	<p><a href="https://youtu.be/n_S24aGcByg">https://youtu.be/n_S24aGcByg</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
<p><b>Элементы игры в торбол (6ч)</b> Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создают представления образца выполнения двигательных действий;</li> <li>- описывают технику двигательных действий;</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (спорт слепых);</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- формируют навык перемещения игроков по площадке, передач и бросков;</li> <li>- прогнозируют трудности, которые могут</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<p>возникнуть при решении спортивной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li> <li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</li> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<p><b>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (4ч)</b> Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии</li> </ul>	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>  Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн   Online Test Pad  <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class</a>  Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/</a>  Олимпиадок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li><li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li><li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li><li>- создают представления образца выполнения двигательных действий;</li><li>- описывают технику двигательных действий;</li><li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li><li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (футбол);</li><li>- выполняют контрольно-практические работы;</li><li>- формируют навык перемещения игроков по площадке, передач;</li><li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li><li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li><li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li><li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li><li>- осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</li></ul>	
--	---	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- объясняют причины успеха (неуда ч.) в деятельности;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<b>Общезначительная и специальная физическая подготовка (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</b>			
<b>Раздел 4. Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (12ч)</b>			
<p>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. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Метание набивного мяча из различных исходных положений.</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, голбол, торбол, баскетбол, футбол);</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/</a> Олимпиадок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

<p>Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li> <li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li> <li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</li> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
Итого часов:	68		

**Тематическое планирование  
8 КЛАСС**

Тематические блоки, темы. Основное содержание раздела	Формы контроля	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
<b>Основы знаний о физической культуре и развитии организма (в процессе урока)</b>			
<p><b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b> Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.</p>	<p>О УО Т</p>	<p>Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью;</p>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-</a></p>

<p>Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- анализируют и осмысливают понятия: «физическое развитие», «физическая подготовленность»;</li> <li>- рассматривают влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- обсуждают, какую роль играет опорно-двигательный аппарат на выполнение физических упражнений;</li> <li>- анализируют и осмысливают понятия: «нервная система», «кровообращение», «энергосбережение»;</li> <li>- изучают и анализируют значение нервной</li> </ul>	<p><a href="#">culture/8class</a>          Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/</a>          Олимпианок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
---	--	--

		<p>системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с психическими процессами в обучении двигательным действиям;</li> <li>- определяют цели и задачи самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, приводят примеры его значимости</li> </ul>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока)</b> Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	<p>О УО ДТУ</p>	<p>Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах ишибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- составляют комплекс ОРУ для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность;</li> <li>- консультируются с учителем по составлению комплекса ОРУ, выбору дозировки его упражнений;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия физическими упражнениями;</li> <li>- определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе</li> </ul>	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>  Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad  <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class</a>  Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/</a>  Олимпианок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<p>дозировки физической нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливают значение режима дня и учебной недели;</li> <li>- изучают рациональное планирование режима дня и учебной недели, его особенности;</li> <li>- планируют индивидуальный режим дня и учебной недели и отслеживают его;</li> <li>- консультируются с учителем по составлению режима дня и учебной недели;</li> <li>- соблюдают правила безопасного поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- подготавливают место занятия, правильно выбирают обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий</li> </ul>	
<b>Физическое совершенствование (в процессе урока)</b>			
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b> Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения</p>	<p>О УО ДТУ</p>	<p>Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>- выполняют упражнения для коррекции осанки;</li> <li>- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики;</li> <li>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют её видовые направления (мышечная релаксация, регуляция</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<p>вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня</li> </ul>	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохраннных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (14ч)</b>			
<p>Различные виды ходьбы (ходьба в рассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами; ходьба боком (приставными шагами). Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</li> <li>- выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты,</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klask/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klask/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

<p>цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>		<p>выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- создают представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика);</li> <li>- описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика);</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта;</li> <li>- выполняют контрольно-практическую работу;</li> <li>- пишут терминологический диктант;</li> <li>- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;</li> <li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li> <li>- осуществляют контроль результата и</li> </ul>	
---	--	---	--

		<p>процесса спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<b>Раздел 2. Гимнастика с основам акробатики (16ч)</b>			
<p>Закрепление навыков строевой подготовки (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). ОРУ с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</li> <li>- выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/</a> Олимпиадок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>



<p>ноги. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;</li> <li>- создают представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика);</li> <li>- описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика);</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта;</li> <li>- выполняют комплексы специальных упражнений;</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- пишут терминологический диктант;</li> <li>- выполняют физическую страховку и самостраховку;</li> <li>- выполняют строевые и общеразвивающие упражнения;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.;</li> <li>- распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;</li> </ul>	
---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;</li> <li>- объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. (32ч.)</b>			
<p><b>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола (озвученный мяч) (6ч)</b> Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приёмы, броски в корзину</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- создают представления образца техники выполнения двигательных действий в</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<p>баскетболе, определяют трудности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах);</li> <li>- совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</li> <li>- описывают технику броска и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технические передачи и ловлю мяча после отскока от пола;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют ведение мяча;</li> <li>- организовывают игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы, броски в корзину;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- объясняют причину успеха (неудач) в деятельности;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с</li> </ul>	
--	--	--	--

<p><b>Голбола (8ч)</b> Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>исходной задачей</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> </ul>	<p><a href="https://youtu.be/lyVUii47yQ">https://youtu.be/lyVUii47yQ</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
<p><b>Торбол (8ч)</b> Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- изучают правила игры и основы судейства;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику выполнения штрафного броска;</li> <li>- организовывают учебную игру без зрительного анализатора с соблюдением всех правил;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	<p><a href="https://youtu.be/n_S24aGcByg">https://youtu.be/n_S24aGcByg</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
<p><b>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола</b></p>	<p>О ДТУ</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх,</p>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a></p>

<p><b>(озвученный мяч) (4ч)</b>          Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием</p>	<p>ТФК</p>	<p>оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- изучают передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием;</li> <li>- знакомятся с образцом техники передачи мяча по прямой, по диагонали и его приемом, анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности;</li> <li>- описывают технику передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li> </ul>	<p>Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad  <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class</a>          Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/</a>          Олимпиадок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
--	------------	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняют причину успеха (неуда ч.) в деятельности;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<p><b>Адаптированные спортивные игры с элементами пионербола (6ч)</b> Перебрасывание мяча друг другу снизу; перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок); перебрасывание мяча друг другу из-за головы; перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол; перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей. Перемещение игроков по площадке. Переход игроков после розыгрыша. Отработка индивидуальных и командных тактических приемов. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме;</li> <li>- актуализируют имеющиеся знания;</li> <li>- формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения;</li> <li>- соблюдают правила техники безопасности на уроке;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику выполнения штрафного броска;</li> <li>- пишут терминологический диктант;</li> <li>- обсуждают и анализируют образец техники выполнения штрафного броска, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</li> <li>- выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;</li> </ul>	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>  Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad  <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class</a>  Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/</a>  Олимпиадок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий по средствам учебной игры, с соблюдением всех правил;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- выполняют задания под контролем учителя;</li> <li>- выполняют контрольно-практическую работу;</li> <li>- распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;</li> <li>- включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;</li> </ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<b>Общефизическая и специальная физическая подготовка (все двигательные действия выполняются с использованием сохраннных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</b>			
<b>Раздел 4. Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (6ч)</b>			
<p>Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта;</li> <li>- развивают физические качества;</li> <li>- выполняют контрольно-практическую работу;</li> <li>- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a> Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>



<p>Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Развитие координации движений. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава</p>		<p>безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li> <li>- осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;</li> <li>- объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
Всего часов:	68		

### Тематическое планирование 9 КЛАСС

Тематические блоки, темы. Основное содержание раздела	Формы контроля	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
<b>Основы знаний о физической культуре и развитии организма (в процессе урока)</b>			
<b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b> Основы обучения и	О УО Т	Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> Тесты по физической культуре для 9 класса

<p>самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура</p>		<p>развитием и физической подготовленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирают индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношение к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристских походах;</li> <li>- рассматривают вопросы организации и задач этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения;</li> <li>- изучают и анализируют особенности</li> </ul>	<p>онлайн   Online Test Pad  <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a>          Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/</a>          Олимпианок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
---	--	---	---

		<p>содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</li> <li>- составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</li> </ul>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока)</b> Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных</p>	<p>О УО ДТУ</p>	<p>Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

<p>резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>		<p>организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> <li>- разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание; разминание; растирание (обучение в парах);</li> <li>- составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение;</li> <li>- знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами: снятие психического напряжения, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.;</li> <li>- знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности;</li> <li>- знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы об их предназначении и связи с</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>состоянием физического здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения: проба Штанге; проба Генча; проба с задержкой дыхания;</li><li>- разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</li><li>- проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал;</li><li>- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий и характерными их признаками: ушибы; потёртости; вывихи; судороги мышц; обморожение; тепловой и солнечный удары;</li><li>- знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li><li>- наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и разучивают их;</li><li>- контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения</li></ul>	
--	--	---	--

<b>Физическое совершенствование (в процессе урока)</b>			
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b> Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков</p>	<p>О УО ДТУ</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают его связь с регулярными занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>- знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>- знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела;</li> <li>- знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ);</li> <li>- определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</li> <li>- знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его; включают в режим учебного дня и учебной недели;</li> <li>- составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и избыточной массы тела,</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/</a> Олимпиадок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и их разучивают	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохраннных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (16ч)</b>			
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	О ДТУ ТФК	Выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); - выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; - выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся; - актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; - отвечают на вопросы по теме урока; - формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; - создают представления образца выполнения двигательных действий из	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a>

<p>длину с разбега способом «ножницы». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>		<p>базовых видов спорта (легкая атлетика);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика);</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- соблюдают правила техники безопасности на уроке;</li> <li>- знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега, прыжков и метания;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика);</li> <li>- контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися;</li> <li>- выполняют контрольно-практическую работу;</li> <li>- пишут терминологический диктант;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;</li> <li>- распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;</li> <li>- включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и</li> </ul>	
---	--	---	--



		<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;</li> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<b>Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>			
<p>Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и скамейке. Лазанье. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, стойка на лопатках, полушпагат. Опорный прыжок. Подводящие упражнения для опорного прыжка через гимнастического козла, коня различными способами на технику</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</li> <li>- выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klasse/</a> Олимпиадок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

<p>выполнения. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь</p>		<p>знания по теме урока;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;</li> <li>- создают представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика);</li> <li>- описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика);</li> <li>- делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта;</li> <li>- выполняют комплексы специальных упражнений;</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- пишут терминологический диктант;</li> <li>- выполняют физическую страховку и самостраховку;</li> <li>- выполняют строевые и общеразвивающие упражнения;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;</li> <li>- распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;</li> <li>- включаются в общение и взаимодействие</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;</li> <li>- объясняют причины успеха (неуда ч.) в деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (30ч)</b>			
<p><b>Элементы игры в баскетбол (6ч)</b> Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками из-за головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения;</li> <li>- соблюдают правила техники безопасности на уроке;</li> <li>- создают представления образца техники выполнения двигательных действий в</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klasse/</a> Олимпиадник - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<p>баскетболе, футболе, определяют трудности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют план самостоятельного обучения технике передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием (обучение в парах);</li> <li>- составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах);</li> <li>- совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</li> <li>- описывают технику броска и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации;</li> <li>- описывают технику передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации;</li> <li>- выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>- осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;</li> <li>- включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<p><b>Голбол (8ч)</b> Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Броски, передача и ловля мяча в парах. Учебная игра</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта;</li> <li>- выполняют контрольно-практические</li> </ul>	<p><a href="https://youtu.be/lyVUiie47yQ">https://youtu.be/lyVUiie47yQ</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/</a> Олимпиадок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a> <a href="https://youtu.be/n_S24aGcByg">https://youtu.be/n_S24aGcByg</a></p>
<p><b>Элементы игры в торбол (6ч)</b> Основные различия голбола и торбола. Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Броски, передача и ловля мяча в парах. Учебная</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта;</li> <li>- выполняют контрольно-практические</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a></p>

игра		<p>работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют навык перемещения игроков по площадке, передач и бросков;</li> <li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li> <li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li> <li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</li> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- объясняют причины успеха (неуда ч.) в деятельности</li> </ul>	<p><a href="https://culture/9class">culture/9class</a>          Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klasse/</a>          Олимпиадок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
<p><b>Элементы игры с футбол (4ч)</b>          Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма и носком. Ведение мяча в различных направлениях на звуковой ориентир</p>	<p>О          ДТУ          ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> </ul>	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>          Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн   Online Test Pad  <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a>          Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klasse/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klasse/</a>          Олимпиадок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта;</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- формируют навык перемещения игроков по площадке, передач;</li> <li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li> <li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li> <li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;</li> <li>- согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<p><b>Элементы игры в пионербол (6ч)</b> Перебрасывание мяча друг другу снизу; перебрасывание</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и</p>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> Тесты по физической культуре для 9 класса</p>

<p>мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок); перебрасывание мяча друг другу из-за головы; перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол; перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей. Перемещение игроков по площадке. Переход игроков после розыгрыша. Отработка индивидуальных и командных тактических приемов. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил</p>		<p>проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме;</li> <li>- актуализируют имеющиеся знания;</li> <li>- формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения;</li> <li>- соблюдают правила техники безопасности на уроке;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику выполнения штрафного броска;</li> <li>- пишут терминологический диктант;</li> <li>- обсуждают и анализируют образец техники выполнения штрафного броска, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</li> <li>- выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий по средствам учебной игры, с соблюдением всех правил;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- выполняют задания под контролем учителя;</li> </ul>	<p>онлайн   Online Test Pad  <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a>          Образовательные тесты по «Физкультуре»  <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/</a>          Олимпианок - online тесты  <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
--	--	--	---



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют контрольно-практическую работу;</li> <li>- распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;</li> <li>- включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;</li> <li>- анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;</li> <li>- находят возможности и способы их улучшения;</li> <li>- аргументируют свое мнение</li> </ul>	
<p><b>Общезначительная и специальная физическая подготовка (все двигательные действия выполняются с использованием сохраненных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, памяти и со страховкой учителя)</b></p>			
<p><b>Раздел 4. Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (6ч)</b></p>			

<p>Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висячем положении 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</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</li> <li>- актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;</li> <li>- соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой;</li> <li>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта;</li> <li>- выполняют контрольно-практические работы;</li> <li>- прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;</li> <li>- прогнозируют последствия своих решений и действий;</li> <li>- находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;</li> <li>- сравнивают полученные результаты с исходной задачей;</li> <li>- осуществляют контроль результата в</li> </ul>	<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a> Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн   Online Test Pad <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class</a> Образовательные тесты по «Физкультуре» <a href="https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/">https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/</a> Олимпианок - online тесты <a href="https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php">https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</a></p>
---	--------------------------	--	--

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

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

<p>(разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов</p>				
Всего часов:	68			

### Система оценивания. Критерии оценок.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Контроль за степенью достижения предметных результатов, связанных с освоением учебной программы по физической культуре у слепых обучающихся, предполагает оценку индивидуального прогресса в их развитии (положительной/или отрицательной динамики каждого ученика) и осуществляется на основе текущих отметок, полученных за работу на уроке; выполнение тематических контрольно-практических работ; владение спортивной терминологией.

Для повышения мотивации к урокам физической культуры целесообразно проводить мониторинг, который предполагает не единый сбор информации, а постоянный по одним и тем же показателям с целью выявления динамики изменений. Чтобы выявить динамику уровня развития физических качеств в конце каждого учебного года проводится тестирование, которое выступает, как один из инструментов комплекса процедур мониторинга (сбор, обработка, анализ информации).

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### Критерии оценивания по основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметки:

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Критерии оценивания по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

Освобожденные от практических заданий обучающиеся, присутствуя на уроках физической культуры, тоже получают отметку, выполняя индивидуальные задания на:

- владение спортивной терминологией по текущей теме;
- знание содержания текущего материала;
- самостоятельную подготовку сообщений, докладов, рефератов;
- умение составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- знание подводящих упражнений к изучаемому элементу;
- знание правил проведения и судейства спортивных и подвижных игр.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

- Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

- Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая отметка. Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

- знания;
- двигательные умения и навыки;
- сдвиги в развитии физических способностей;
- умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### Учебно-методическое обеспечение программы

1. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — 2003. — 464 с, ил.).

2. Шарнина, С.И. Формы и методы работы с детьми с нарушением зрения для укрепления их физического и духовного здоровья // Академия педагогического мастерства, 2018 <https://www.pedacademy.ru/categories/1/articles/513>

3. Аршамин, Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение.

4. Лях, В.И., Зданевич, А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Волгоград, Учитель, 2013 с использованием материалов Л.И. Плаксиной, Б.В. Сермеева из программы по физическому воспитанию специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида. М., Просвещение, 1997.

5. Аршамин, Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение.

6. Л.И. Плаксина, Б.В. Сермеев. Программа по физическому воспитанию специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида. М., Просвещение, 1997.

7. Григорович М. В. Личностная рефлексия как фактор развития личности подростка /М.В. Григорович/ Молодой ученый. — 2011. — № 6.

8. Ермаков, В.П., Якунин, Г.Л. Основы тифлопедагогике. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрением. /В.П. Ермаков, Г.Л. Якунин/ — М., 2000

9. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением /Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. — СПб., 2001.

10. Маллаев, Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. /Д.М. Маллаев/ - М., 2001.

Интернет-ресурсы:

1. В. М. Монахов. Педагогическая технология. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://megaobuchalka.ru/2/10754.html>, свободный.

2. В. В. Гузеев. Образовательная технология. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://current\\_pedagogy.academic.ru/1100/](https://current_pedagogy.academic.ru/1100/), свободный.

3. В. Д. Сонькин. Здоровьесберегающая технология. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/131-edu-tech/10174>, свободный.

4. И. С. Якиманская. Личностно-ориентированное обучение. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://koi.tspu.ru/koi\\_books/nikolskaya2/rtloo.htm](http://koi.tspu.ru/koi_books/nikolskaya2/rtloo.htm), свободный.

5. Российская электронная школа. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://resh.edu.ru/>, свободный.

6. Тесты по физической культуре онлайн | Online Test Pad. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture>, свободный.

7. Образовательные тесты по «Физкультуре». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://testedu.ru/test/fizkultura/>, свободный.

8. Олимпианок - online тесты. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.bakonkurs.org/olimp/olimp\\_test.php](https://www.bakonkurs.org/olimp/olimp_test.php), свободный.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>

10. Российский общеобразовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru/>

11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

12. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа: <http://www.edu.ru/db/portal/sites/school-page.htm>

12. Образовательные ресурсы сети Интернет. – Режим доступа: <http://catalog.iot.ru/>

13. Каталог учебников, оборудования, электронных ресурсов. – Режим доступа: <http://ndce.edu.ru/>

14. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>

#### Материально-техническое обеспечение программы

При реализации программы по адаптированной физической культуре для слепых обучающихся, образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- озвученные мячи для игры в голбол, футбол, торбол;
- звуковые мишени, для метания мяча в цель;
- разноцветные «парашюты» для игровой деятельности;
- «колокольчики», звуковые браслеты и бубны для ориентировки в пространстве;
- шарнирные куклы для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры;
- волейбольная сетка с яркими желтыми границами для игры в пионербол и волейбол;



- тифлоплеер с функцией диктофона для воспроизведения;
- тренажеры и спортивный инвентарь для слепых;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- аудиоцентр;
- магнитофон;
- комплексы упражнений, напечатанные шрифтом Брайля;
- рельефно-графическое пособие «Азбука движения»;
- аудиозаписи в соответствии с программой обучения;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;
- тренажеры (тренажер-лодка, беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсоидный тренажер, степ тренажер);
- наклонная скамейка;
- массажные мячи;
- эспандеры;
- вибрационные скамейки.

Такой инвентарь способствует развитию физических качеств, коррекции недостатков физического развития, повышению интереса к занятиям, создает на уроке благоприятный эмоциональный фон.

