

**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 8-Б класса
основного общего образования**

вариант 1

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

2024— 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» адресована слепым обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I вариант. 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 4.3), утвержденной Приказом Министерства образования и науки РФ от 24.11.2022г. №1023 утверждённого приказом Министерства РФ от 08.11.2022 № 955, а также Федеральной программой воспитания с учётом проверяемых требований к результатам освоения АООП ООО (вариант 1).

Программа разработана с учётом особых образовательных потребностей, обучающихся с легкой умственной отсталостью.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о психолого-педагогических особенностях, обучающихся с интеллектуальными нарушениями, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Содержание программы по АФК для обучающихся с умственной отсталостью имеет коррекционную направленность и должно разрабатываться с учётом особенностей развития, обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточно й плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30% ; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков,

недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

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

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Основная цель учебного предмета заключается в создании условий для всестороннего развития личности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающая деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1 Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохраненных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2 Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3 Коррекция и развитие координационных способностей:

- ориентации в пространстве;
- статического и динамического равновесия
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;

- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с легкой умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения, обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

Место предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

В соответствии с ФГОС ООО, Примерной адаптированной основной образовательной программе основного общего образования (вариант 1) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», и является обязательным для изучения. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура», представленное в настоящей рабочей программе, соответствует ФГОС ООО, ФООП ООО. Учебным планом на изучение АФК обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 отводится 408 часов из расчета 34 учебных недели в году: в 5 -9-х классах — по 2 часа в неделю, что составляет по 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Результаты обучения по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет слабовидящим обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

1) *патриотическое воспитания*: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) *гражданское воспитания*: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции

нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) *Ценности научного познания*: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) *формирование культуры здоровья*: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) *экологическое воспитание*: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию. В результате освоения содержания различных предметов, курсов, модулей обучающиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

У обучающегося будут сформированы следующие ***познавательные универсальные учебные действия***:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных и психических нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием
- на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии
- с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

У обучающегося будут сформированы следующие ***коммуникативные универсальные учебные действия***:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

У обучающегося будут сформированы следующие **регулятивные универсальные учебные действия**:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития,

- в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий

- для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет

- с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач;

- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» слепых обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений, обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;

- уровень физического развития;

- двигательные возможности;

- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья;

- самостоятельная работа, работа в парах, группах;

- проектная деятельность;

- оценивание своих учебных достижений.

8 КЛАСС

Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основные требования к умениям обучающихся

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических

качеств человека;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов

- слушание учителя;
- слушание и анализ ответов обучающихся;
- самостоятельные действия по словесной инструкции, просмотр видеоматериалов, обсуждение увиденного и анализ;
- формулировка выводов;
- заполнение таблиц, построение схем;
- выполнение упражнений по схеме;
- наблюдение;
- раздаточным материалом;
- самостоятельная работа, работа в парах, группах;
- проектная деятельность;
- оценивание своих учебных достижений.

Реализация программы осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

8 КЛАСС

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им, также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами

добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Практический материал. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. *Теоретические сведения.* Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. *Теоретические сведения.* Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Т- тестирование

ТФК - тестирование физических качеств

О - опрос

УО – устный ответ

ДТУ - демонстрация техники упражнений

5 КЛАСС

Тематические блоки, темы. Основное содержание	Формы контроля	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
Основы знаний о физической культуре и развитии организма (в процессе урока)			
Знания о физической культуре (в процессе урока) Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни	О УО Т	<ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога); - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); 	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php

		<ul style="list-style-type: none"> - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). 	
<p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока) Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. 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. Самостоятельное проведение комплексов общеразвивающих</p>	<p>О УО ДТУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня; - составляют комплексы общеразвивающих упражнений для коррекции нарушений осанки; - устанавливают связь и приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития; - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», их видами и возможными причинами нарушения; - устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья; 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

упражнений. Приемы измерения пульса		<ul style="list-style-type: none"> - выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье; на сонную артерию; в область сердца; - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании занятий 	
Физическое совершенствование			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) 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.</p> <p>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"> - знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях физической культурой; - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека; -- разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий; - разучивают упражнения на развитие гибкости, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руками и ногами, вращением туловища; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - выполняют упражнения на развитие координационных способностей; 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	
Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)			
Раздел 1. Легкая атлетика (16ч)			
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	О ДТУ ТФК	<p>обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<p>положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;</p> <ul style="list-style-type: none"> - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности); - удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы; - участвуют в соревновательной деятельности. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец); - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы <p>Прыжки:</p>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); 	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (16ч)			
<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</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

прыжок через гимнастического козла и коня		<p>предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы); - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя 	
Раздел. 3. Спортивные игры (24ч)			
<p>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола (6ч) 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; слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). <p>участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под 	
--	--	---	--

		пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	
Голбол (8ч) 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	О ДТУ ТФК	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <p>слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</p> <p>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;</p> <p>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</p> <p>- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя);</p> <p>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические</p>	<p>https://youtu.be/lyVUIie47yQ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
Торбол (6ч) 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	О ДТУ ТФК	<p>слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</p> <p>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;</p> <p>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</p> <p>- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя);</p> <p>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические</p>	<p>https://youtu.be/n_S24aGcByg РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<p>взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости). 	
<p>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч) (4ч) 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> <p>слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<p>(выбор места, взаимодействие с партнёром);</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя); - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости). 	
Общезначительная и специальная физическая подготовка (все двигательные действия выполняются с использованием сохраненных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)			
Раздел. 4. Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (12ч.)			
Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах,	О ДТУ ТФК	Выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Тесты по физической культуре для 5 класса онлайн Online Test Pad

<p>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 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</p>		<ul style="list-style-type: none"> - выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; - объясняют причины успеха (неуда ч.) в деятельности; - аргументируют свое мнение - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий); - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по 	<p>https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/5class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/5-klass/ Олимпиадок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
--	--	---	---

скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, футбола), подвижных играх и эстафетах		показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе)	
Итого часов:	68		

6 КЛАСС

Тематические блоки, темы. Основное содержание раздела	Формы контроля	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
Основы знаний о физической культуре и развитии организма (в процессе урока)			
Знания о физической культуре (в процессе урока) Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни	О УО Т	- слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - знакомятся видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php

		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания. 	
<p>Способы самостоятельной деятельности (в течении урока) 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 физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p>	<p>О УО ДТУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; - знакомятся с правилами составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой; -- знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; - знакомятся с основными показателями физической нагрузки «интенсивность» и «объём», способами их дозревания во время самостоятельных занятий; - знакомятся с правилом регулярности и систематичности в проведении занятий физической подготовкой, способами его 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>		<p>выполнения при планировании самостоятельных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилом доступности и индивидуализации при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений); - разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; - знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); <p>С помощью учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами; - выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития 	
Физическое совершенствование (в течении урока)			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течении урока) Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных</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"> - повторяют ранее изученные правила техники безопасности; - углубляют ранее освоенные знания за счёт 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class Образовательные тесты по «Физкультуре»</p>

<p>водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</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>разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, гигиенических правил по организации безопасного проведения занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия; - повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; - выполняют комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; 	<p>https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохраннных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</p>			
<p>Раздел 1. Легкая атлетика (16ч)</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 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</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"> - 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 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>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). Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага</p>		<p>соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе; - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д; - выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами; 	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности. - включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности 	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (16ч)			
<p>Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатические упражнения.</i> Перекаты, группировка, стойка на лопатках 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</p>	О ДТУ ТФК	<p>слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приёма</p>		<p>выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки 	
Раздел 3. Спортивные игры (24ч)			
<p>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола (6ч) Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы</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"> - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klasse/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<p>взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. - соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми 	
<p>Голбол (8ч) 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"> - соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; - выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (спорт слепых); - выполняют контрольно-практические работы; 	<p>https://youtu.be/n_S24aGcByg РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
<p>Элементы игры в торбол (6ч) 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>- формируют навык перемещения игроков по площадке, передач и бросков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; - находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; - сравнивают полученные результаты с исходной задачей 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (4ч) 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"> - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. - соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
<p>Общезначительная и специальная физическая подготовка (все двигательные действия выполняются с использованием сохраненных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</p>			
<p>Раздел 4. Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (12ч)</p>			
<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</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"> - выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; - 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/6/ Тесты по физической культуре для 6 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/6class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>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. 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"> - соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой; - выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, голбол, торбол, баскетбол, футбол); - выполняют контрольно-практические работы; - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами; - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами; - выполняют упражнения с предметами после показа учителем; - выполняют комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры») 	
Итого часов:	68		

Тематические блоки, темы. Основное содержание раздела	Формы контроля	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
Основы знаний о физической культуре и развитии организма (в процессе урока)			
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока) Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>О УО Т</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «здоровье» и его тремя уровнями; - знакомятся с правильным режимом дня и режимом питания; - выполняют комплексы упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки; - выполняют комплексы упражнений для укрепления мышц стопы; - знакомятся с психологическими особенностями возрастного развития; - узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока) Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках. Техническая подготовка и её значение для человека, основные</p>	<p>О УО ДТУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; - соблюдают требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой</p>		<p>площадке, местам активного отдыха в лесопарках; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдают требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажёрным устройствам, располагающимся в местах занятий; <p>приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают гигиенические правила планирования содержания занятий на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; - осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют её значение в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - знакомятся с основными правилами технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям; - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют 	
---	--	---	--

		<p>отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные её проявления, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка; - разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия; сравнение с эталонной техникой; сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); - разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному»; «от известного к неизвестному»; «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой; 	
Физическое совершенствование (в процессе урока)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)	О УО ДТУ	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/

<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; - разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); - знакомятся и выполняют упражнения по коррекции телосложения, профилактике нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастике в режиме учебного дня; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня; - выполняют оздоровительную ходьбу и бег с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти 	<p>Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохраненных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</p>			
<p>Раздел 1. Легкая атлетика (16ч)</p>			
<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. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения; - выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем); 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», с высоты, через препятствие шагом Прыжок с места с доставанием подвешенного мяча над головой, рукой. Ознакомление с прыжком способом «перешагивание» и тройным прыжком. Прыжки с места через гимнастическую</p>		<p>осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения; - выполняют бег с изменением направления движения; - выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, приставным шагом (в колонне по одному в обход зала за учителем), челночный бег; - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д. - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете). <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают с одной ноги на другую; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол; 	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед; - прыгают на двух ногах с поворотами вправо, влево, хлопая ладонями над головой; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места, с разбега; <p>выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; - перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10° 	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (16ч)			
<p>Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения:</p>	О ДТУ ТФК	<p>Выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>стойка на лопатках, кувырок вперед (строго по медицинским показаниям). Лазание по канату и качание на нем при захвате каната руками и ногами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Спрыгивание и соскоки с гимнастического бревна. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла</p>		<ul style="list-style-type: none"> - соблюдают правила техники безопасности на уроке; - выполняют строевые упражнения; - выполняют ОРУ с предметами и без, в парах; - развивают координационные и силовые способности, гибкость; - применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; - выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика); - выполняют задания под контролем учителя; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники выполнения гимнастических упражнений; - включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в 	
--	--	--	--

		<p>различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности (с помощью учителя): 	
Раздел 3. Спортивные игры (30ч)			
<p>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола (6ч) Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение и броски в корзину (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти)</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"> - соблюдают правила техники безопасности на уроке; - создают представления образца техники выполнения двигательных действий в баскетболе, футболе, определяют трудности в их выполнении; - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; - включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; - управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпиадок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <p>Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); - перекатывание мяча партнеру через ворота из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - бросок мяча в стену и ловля его; - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками; - ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки 	
<p>Голбол (8ч.) Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. 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</p>	<p>https://youtu.be/lyVUIie47yQ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad</p>

		<p>двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдают правила техники безопасности на уроке; - закрепляют и совершенствуют технику выполнения штрафного броска; 	<p>https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
<p>Элементы игры в торбол (6ч) 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"> - закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий по средствам учебной игры, с соблюдением всех правил; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - выполняют задания под контролем учителя; <p>Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); - перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол; - бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; 	<p>https://youtu.be/n_S24aGcByg РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками; - поднимание набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево; - ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с; - общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело 	
<p>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (4ч) Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием (озвученный мяч)</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"> - - взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств; - соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; - имеют представления образца выполнения двигательных действий; 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - выполняют технику двигательных действий; - выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (футбол); - формируют навык перемещения игроков по площадке, передач; - сравнивают полученные результаты с исходной задачей 	
<p>Адаптированные спортивные игры с элементами пионербола (6ч) 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"> - соблюдают правила техники безопасности на уроке; - закрепляют и совершенствуют технику выполнения штрафного броска; - закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий по средствам учебной игры, с соблюдением всех правил; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - выполняют задания под контролем учителя; - выполняют 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 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		индивидуальных и командных тактических приемов.	
Общая и специальная физическая подготовка (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)			
Раздел 4. Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (6ч)			
<p>Развитие силовых способностей. 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).</p> <p>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). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.</p> <p>Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Развитие координации движений. Метание</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"> - выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; - соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; - выполняют двигательные действия из базовых видов спорта легкая атлетика, гимнастика, лыжи); - включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <p>Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/7/ Тесты по физической культуре для 7 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/7class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). 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). Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах</p>		<ul style="list-style-type: none"> - перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол; - бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками; - поднятие набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево; - ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с; - общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности 	
Итого часов:	68		

8 КЛАСС

Тематические блоки, темы. Основное содержание раздела	Формы контроля	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
--	-------------------	----------------------------	---------------------

Основы знаний о физической культуре и развитии организма (в процессе урока)			
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока) 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</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>- знакомятся с базовыми понятиями и терминами 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>- выполняют с помощью учителя комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>- осмысливают понятия: «физическое развитие», «физическая подготовленность»;</p> <p>- рассматривают влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность;</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/ Олимпиадок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся какую роль играет опорно-двигательный аппарат на выполнение физических упражнений; - анализируют и осмысливают понятия: «нервная система», «кровообращение», «энергосбережение»; - изучают и анализируют значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения; - знакомятся с психическими процессами в обучении двигательным действиям 	
Физическое совершенствование (в процессе урока)			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти)</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"> - выполняют упражнения для коррекции осанки; - повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют её видовые направления (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/ Олимпиадок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<p>последовательности, используют в режиме учебного дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня 	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</p>			
<p>Раздел 1. Легкая атлетика (14ч.)</p>			
<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 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>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 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; - соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; - выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/ Олимпиадок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; - сравнивают полученные результаты с исходной задачей 	
Раздел 2. Гимнастика с основам акробатики (16ч)			
<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 ноги. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастического козла с</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - имеют представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); - выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; - выполняют комплексы специальных упражнений; 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках</p>		<p>- выполняют 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</p> <p>- выполняют строевые и общеразвивающие упражнения;</p> <p>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	
Раздел 3. Спортивные игры. (32ч)			
<p>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола (озвученный мяч) (6ч) Ловля мяча после отскока от пола;</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн Online Test Pad</p>

<p>бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приёмы, броски в корзину</p>		<p>двигательных действий, развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеют представления образца техники выполнения двигательных действий в баскетболе, определяют трудности в их выполнении; - соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; - закрепляют и совершенствуют технические передачи и ловлю мяча после отскока от пола; - закрепляют и совершенствуют бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места; - закрепляют и совершенствуют ведение мяча; - выполняют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы, броски в корзину 	<p>https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
<p>Голбола (8ч) Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. 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"> - изучают правила игры и основы судейства; - закрепляют и совершенствуют технику выполнение штрафного броска; 	<p>https://youtu.be/lyVUie47yQ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>Торбол (8ч) 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"> - выполняют учебную игру без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; занимают правильное положение в игре - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры 	<p>https://youtu.be/n_S24aGcByg РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
<p>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч) (4ч) 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> <p>занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник);</p> <ul style="list-style-type: none"> - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры. - знакомятся с образцом техники передачи мяча по прямой, по диагонали и его 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<p>приемом, анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
<p>Адаптированные спортивные игры с элементами пионербола (6ч) 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"> - используют тактические приемы; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча различными способами (ранее изученными способами); - выполняют верхнюю передачу двумя руками в различных направлениях, стоя на месте; - смотрят показ с объяснением техники выполнения прямого нападающего удара через сетку; - выполняют прямой нападающий удар через сетку; - выполняют одиночное и парное блокирование; - играют в учебные игры на основе волейбола; - участвуют в играх, эстафетах с мячами. 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/ Олимпиадник - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - соблюдают правила техники безопасности на уроке; - закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий по средствам учебной игры, с соблюдением всех правил; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях 	
Общезначительная и специальная физическая подготовка (все двигательные действия выполняются с использованием сохраненных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)			
Раздел 4. Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (6ч)			
<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, вперед, 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,</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"> - выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; - соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/8/ Тесты по физической культуре для 8 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/8class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klasse/ Олимпиадники - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>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. 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>- играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза; - самостоятельно инициируют проведение игр; - организуют и проводят игру с участием других обучающихся, в том числе с минимальным уровнем; - демонстрируют образец выполнения общеразвивающих упражнений. - выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; - развивают физические качества; - выполняют контрольно-практическую - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	
Всего часов:	68		

9 КЛАСС

Тематические блоки, темы. Основное содержание раздела	Формы контроля	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
Основы знаний о физической культуре и развитии организма (в процессе урока)			
Знания о физической культуре (в процессе урока) 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	О УО Т	Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php
Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока) Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время	О УО ДТУ	Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели; - руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php

<p>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</p>		<p>перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; - разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание; разминание; растирание (обучение в парах); - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами: снятие психического напряжения, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.; - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности; - знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы об их предназначении и связи с 	
--	--	---	--

		<p>состоянием физического здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения: проба Штанге; проба Генча; проба с задержкой дыхания; - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий и характерными их признаками: ушибы; потёртости; вывихи; судороги мышц; обморожение; тепловой и солнечный удары; - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают образцы способов оказания первой помощи и разучивают их; 	
Физическое совершенствование (в процессе урока)			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические</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"> - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают его связь с регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>мероприятия в режиме двигательной активности подростков</p>		<p>примеры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела; - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); - определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его; включают в режим учебного дня и учебной недели; - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и их разучивают 	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</p>			
<p>Раздел 1. Легкая атлетика (16ч)</p>			
<p>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</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"> - выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; - выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>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»</p>		<p>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"> - 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 базовых видов спорта (легкая атлетика); - описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); - делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - соблюдают правила техники безопасности на уроке; - знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега, прыжков и метания; - выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); - контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; 	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - выполняют контрольно-практическую работу; - пишут терминологический диктант; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; - распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; - включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; - согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; - анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; - аргументируют свое мнение 	
Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики (16ч)			
Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах.	О ДТУ ТФК	Выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; - выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре»

<p>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</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 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; - формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; - актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; - соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - создают представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); - описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); - делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; - выполняют комплексы специальных упражнений; - выполняют контрольно-практические работы; - пишут терминологический диктант; 	<p>https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - выполняют физическую страховку и само страховку; - выполняют строевые и общеразвивающие упражнения; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; - распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; - включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; - общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; - объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; - анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; - аргументируют свое мнение 	
Раздел 3. Спортивные игры (30ч)			
Элементы игры в баскетбол (6ч) Техника ведения мяча:	О ДТУ	Слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/

<p>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>ТФК</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми; - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока); - смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.; - знакомятся с упрощёнными правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры; - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе; - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый 	<p>Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/ Олимпиадок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
---	------------	--	---

		<p>(пооперационный) контроль выполнения задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя); - обосновывают роль судьи на соревнованиях. - осуществляют практическое судейство (с помощью учителя); - используют тактические приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; - выполняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы передачи и ловли мяча; - играют в подвижные игры на основе баскетбола; - участвуют в эстафетах с ведением мяча 	
<p>Голбол (8ч) 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"> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); 	<p>https://youtu.be/lyVUie47yQ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klasse/</p>

<p>Элементы игры в торбол (6ч) Основные различия голбола и торбола. Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Броски, передача и ловля мяча в парах. Учебная игра</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>- играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры</p>	<p>Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php https://youtu.be/n_S24aGcByg РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
<p>Элементы игры с футбол (4ч) Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма и носком. Ведение мяча в различных направлениях на звуковой ориентир</p>	<p>О ДТУ ТФК</p>	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми; - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока); - выполняют удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма и носком. ведение мяча в различных направлениях на звуковой ориентир - играют в учебные игры на основе футбола по упрощенным правилам; - участвуют в играх, эстафетах с мячами.</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>Элементы игры в пионербол (6ч) 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>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществляют практическое судейство соревнований (на элементарном уровне, с помощью учителя); - используют тактические приемы; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча различными способами (ранее изученными способами); - выполняют верхнюю передачу двумя руками в различных направлениях, стоя на месте; - смотрят показ с объяснением техники выполнения прямого нападающего удара через сетку; - выполняют одиночное и парное блокирование; - играют в учебные игры на основе волейбола; - участвуют в играх, эстафетах с мячами. 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>
<p>Общезначимая и специальная физическая подготовка (все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховкой учителя)</p>			
<p>Раздел 4. Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты (6ч)</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, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату,</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"> - выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; - соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой; 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/9/ Тесты по физической культуре для 9 класса онлайн Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/9class Образовательные тесты по «Физкультуре» https://testedu.ru/test/fizkultura/9-klass/ Олимпианок - online тесты https://www.bakonkurs.by/olimp/olimp_test.php</p>

<p>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),</p>		<p>- выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</p>	
--	--	---	--

<p>выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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.</p>			
--	--	--	--

<p>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 (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)</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, отнесённые 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, отнесённые 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 и материально-техническое обеспечение

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 тифлопедагогики. 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. Гузев. Образовательная технология. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: 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, 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, свободный.

Материально-техническое обеспечение программы

На уроках физкультуры со слепыми обучающимися широко используется специальный инвентарь:

- 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;
- балансировочный диск;
- 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 и т.д.

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