

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНСТИТУТ КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ»

ВАРИАНТ 4.2

**Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
(для 5-10 классов общеобразовательных организаций
на уровне основного общего образования)**

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	3
1.1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».	3
1.2. Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».	4
1.3. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.	5
II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».	6
5 класс	6
6 класс	9
7 класс	14
8 класс	17
9 класс	21
10 класс	25
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.	29
3.1. Личностные результаты.	29
3.2. Метапредметные результаты.....	31
3.3. Предметные результаты.....	34
5 класс	34
6 класс	36
7 класс	38
8 класс	39
9 класс	41
10 класс	43
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	46
5 класс (68 ч.)	46
6 класс (68 ч.)	56
7 класс (68 ч.)	66
8 класс (68 ч.)	81
9 класс (68 ч.)	93
10 класс (68 ч.)	107

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

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

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

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

Преодоление указанных трудностей должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

1.2. Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые **задачи**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- развитие общей работоспособности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий;
- совершенствование навыков пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования сохранных анализаторов.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- совершенствование мышечно-суставного чувства;

- совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

1.3. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с учебным планом (вариант 1 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 340 часов.

В соответствии с учебным планом (вариант 2 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 10 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 408 часов.

Особенности распределения учебного материала

Распределение программного материала в АООП ООО 1 варианта соответствует ПООП ООО.

Программный материал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в АООП ООО (вариант 2) распределяется на шесть лет: 5, 6, 7, 8, 9, 10 классы. Перераспределение содержания учебного курса обусловлено потребностью в дополнительном времени, необходимом для изучения материала, вызывающего у обучающихся с нарушениями зрения особые затруднения, а также для развития у них компенсаторных способов действий и дальнейшего обучения их использованию. Содержание программного материала 5, 6, 7, 8 классов соответствует ПООП ООО (1 вариант). В 9, 10 классах учебный материал распределяется следующим образом:

- Программный материал 9 класса ПООП ООО таких разделов, как «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности»,

«Физическое совершенствование», «Базовая физическая подготовка» делится между 9 и 10 классами.

- В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модуль «Гимнастика», включены наиболее сложные упражнения и комбинации на гимнастических снарядах из материалов 9 класса.

- В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Легкая атлетика» и «Зимние виды спорта» включены наиболее сложные двигательные действия и способы их совершенствования из материалов 9 класса.

- В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Спортивные игры» и «Спорт» включено совершенствование ранее изученных технических действий спортивных игр.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

5 класс

Знания о физической культуре.

Составление дневника физической культуры.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «спортивные игры». Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами*

торбола. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

*Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную 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).*

***Специальная физическая подготовка.** Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны*

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

6 класс

Знания о физической культуре.

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на скорость 60 м из положения низкого старта.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и

спрыгивания. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полет, приземление).

Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек; ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь».

Гимнастические комбинации на скамейке и на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз.

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь.

Лазание по канату в три приема.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты «переступанием» на месте и в движении, «упором». Имитация подъемов: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором». Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыжне.

Модуль «Спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Технические действия игрока без мяча:

передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. *Пионербол*. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его ловле и передаче двумя руками снизу и сверху. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола*. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование приема и подачи мяча.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка. Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание

различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

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

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

Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). 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. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

7 класс

Знания о физической культуре.

Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные 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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». 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. Совершенствование техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки с высоты.

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

Модуль «зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

Модуль «спортивные игры». Пионербол. Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.

Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

*Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общефизическая подготовка.** Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). 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). **Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в

стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны); метание набивного мяча из различных исходных положений. ***Легкая атлетика.*** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. ***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах на лыжах, преодоление небольших трамплинов. ***Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

8 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Модуль «гимнастика». Строевая подготовка (размыкание и смыкание, переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении, обратное перестроение. ОРУ с предметами и без предметов. 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, коня различными способами: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, сед, сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках, сед углом, сед углом ноги врозь. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

Модуль «Зимние виды спорта». Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Основы техники лыжных ходов. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Техника выполнения конькового ходов. Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Ходьба по учебной лыжне с переходами с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 500.

Модуль «спортивные игры». *Пионербол.* Совершенствование выполнения основных понятий: условие трех шагов, условие трех касаний. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Главные нарушения в голболе (преждевременный бросок, «мяч за мячом»). Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по

мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов,

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

*Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общефизическая подготовка.** Развитие силовых способностей.* Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). **Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.** *Развитие гибкости.* Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). **Легкая атлетика.** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых*

*способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. **Лыжные гонки.** Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, преодоление небольших трамплинов. **Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.** Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.*

9 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег различного темпа до 3 минут. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». 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.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла и коня различными способами на технику выполнения. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный

одношажный; одновременный двухшажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 500 м.

Модуль «Спортивные игры». Пионербол. Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками от головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками от головы, одной рукой от плеча. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и носком. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей.** Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся,

раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. 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 в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

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

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

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

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

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

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

10 класс

Знания о физической культуре.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные 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.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». 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 и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега. Толкание набивных мячей. Совершенствование техники толкания ядра. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

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

Модуль «зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

Модуль «спортивные игры». *Пионербол.* Правила игры и судейство. Поддача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общефизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Развитие скоростных

способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* 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. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

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

(разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). *Лыжные гонки. Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

3.1. Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом,

оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам,

приносящим вред окружающей среде;

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

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

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

3.2. Метапредметные результаты.

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

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

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых

упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при

возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);

- применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;

- осуществлять пространственную и социально-бытовую ориентировку, обладать мобильностью;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

3.3. Предметные результаты.

5 класс

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

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения

техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и

перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

6 класс

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо

освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

7 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с

учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

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

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

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

8 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

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

- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол),

оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

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

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

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

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

9 класс

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

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

10 класс

- понимать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в

процессе самостоятельных занятий;

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, голбол, торбол взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;

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

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

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

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

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

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и

спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; • описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой,

		<p>тренировочные занятия по видам спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; • осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; • характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; • излагают версию их появления и причины завершения; • анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; • находят сходства и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.
Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)	<p>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 упражнений. Приемы измерения пульса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями его показателей в течение дня; • составляют комплексы общеразвивающих упражнений для коррекции нарушений осанки;

		<ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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 (45 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч.)	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости и.</p> <p>Упражнения на развитие координации (равновесие тела; точность движений; жонглирование малыми (теннисными) мячами).</p> <p>Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений (гантелей).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся 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; • отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях; • 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; • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • разучивают упражнения в равновесии, точности

		<p>движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения на развитие координационных способностей; • разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)</p>	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют 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; • выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; • 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 слабовидящих учащихся; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика); • выполняют комплексы специальных упражнений; • выполняют контрольно-практические работы; • выполняют физическую страховку и самостраховку; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • организуют самостоятельную деятельность с

		<p>учётom требований её безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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.
Лёгкая атлетика. (16 ч.)	<p>Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют 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 легкоатлетических упражнений; • выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации,

		<p>общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); • выполняют контрольно-практические работы; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • аргументируют свое мнение; • 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.
Лыжная подготовка. (13 ч.)	Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по

	способами.	<p>теме урока;</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (лыжные гонки) ; • выполнять передвижения на лыжах различными способами; • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык быстрого передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
Спортивные игры. Баскетбол. (2 ч.)	<p>Упражнения игры баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</p> <p>Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой и змейкой.</p> <p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях

		<p>спортивными играми;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (спортивные игры); • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык перемещения игроков по площадке, передач и бросков; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
Пионербол. Элементы игры в волейбол. (2 ч.)	Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивными играми; • изучают правила игры и основы судейства; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • разучивают и закрепляют технику подачи мяча; • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи

		<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с места; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча; • закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий по средствам учебной игры, с соблюдением всех правил.
Элементы игры в футбол. (2 ч.)	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык перемещения игроков по площадке, передач; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;

		<ul style="list-style-type: none"> • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение;
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		
<p>Модуль: «Базовая физическая подготовка и специальная физическая подготовка». (16 ч.)</p> <p>Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3 ч.)</p>	<p>Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего

		<p>результата в игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
--	--	---

6 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня; • повторяют и закрепляют способы измерения пульса; • измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по

		<p>окончании занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • изучают понятие «режим дня».
Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)	<p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>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>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • знакомятся с правилами составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой; • заполняют план в течение учебного года; • знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; • устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и

		<p>функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма; • 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 выполнения при планировании самостоятельных занятий; • 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); • 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 (45 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных	<ul style="list-style-type: none"> • Повторяют ранее изученные правила техники безопасности;

<p>деятельность. (2 ч.)</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>	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, гигиенических правил по организации безопасного проведения занятий; • определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; • отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); • разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия; • повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; • составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; • разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник по физической культуре, выполняют комплекс в режиме учебного дня.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)</p>	<p>Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек; ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют 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; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют гимнастические упражнения из числа

	<p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь».</p> <p>Гимнастические комбинации на скамейке и на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз.</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь.</p> <p>Лазание по канату в три приёма.</p>	<p>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 слабовидящих учащихся; • выполняют контрольно-практические работы; • выполняют физическую страховку и самостраховку; • 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 сопереживания; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • пишут терминологический диктант; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Лёгкая атлетика. (16 ч.)	<p>Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на скорость 60 м из положения низкого старта.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление).</p> <p>Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют 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 легкоатлетических упражнений; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); • 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 слабовидящих учащихся; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности;

		<ul style="list-style-type: none"> • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • аргументируют свое мнение; • 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.
Лыжная подготовка. (13 ч.)	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты «переступанием» на месте и в движении, «упором». Имитация подъёмов: «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыжне.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполнять передвижения на лыжах различными способами; • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык быстрого передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и

		<p>действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
Спортивные игры. Баскетбол. (2 ч.)	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык перемещения игроков по площадке, передач и бросков; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей;

		<ul style="list-style-type: none"> • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
Пионербол элементами волейбола. (2 ч.).	с Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его ловле и передаче двумя руками снизу и сверху.	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивными играми; • изучают правила игры и основы судейства; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • разучивают и закрепляют технику подачи мяча; • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с места; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча; • закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий по средствам учебной игры, с соблюдением всех правил.
Элементы игры в футбол. (2 ч.)	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование приёма и подачи мяча.	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;

		<ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык перемещения игроков по площадке, передач; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		
Модуль: «Базовая физическая подготовка и специальная физическая подготовка». (16 ч.) Адаптированные	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и

<p>спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3 ч.)</p>	<p>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. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p> <p>Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	<p>стремятся осуществить план;</p> <ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
--	--	---

7 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической

		<p>подготовленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня; • знакомятся с понятием «здоровье» и его тремя уровнями; • знакомятся с правильным режимом дня и режимом питания; • составляют комплексы упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки; • составляют 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
--	--	--

		<p>физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> • узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.
Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека, основные 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>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; • анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажёрным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; • 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; • устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время

		<p>самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • изучают основные правила 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 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; • 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; • обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; • устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических
--	--	---

		<p>упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия; сравнение с эталонной техникой; сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); • проводят оценивание техники разученных упражнений и определяют качество их освоения; • рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; • приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); • 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; • выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.
Физическое совершенствование (45 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

(2 ч.)	и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	<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); • составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; • отбирают 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.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.	<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; • наблюдают и анализируют образец двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • выполняют строевые упражнения; • выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации,

		<p>общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • 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; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • 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; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на
--	--	--

		<p>принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Лёгкая атлетика. (16 ч.)	<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. Совершенствование техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки с высоты.</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; • наблюдают и анализируют образец 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); • выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); • выполнять упражнения на формирование правильной

		<p>осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</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 слабовидящих учащихся; • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • 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.
Лыжная	Передвижение на лыжах в колонне по одному.	<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по

подготовка. (13 ч.)	Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.	<p>теме урока;</p> <ul style="list-style-type: none"> • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • наблюдают и анализируют образец техники выполнения различных способов передвижения на лыжах, выделяют основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного совершенствования; • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения и совершенствования техники различных способов передвижения и поворотах на лыжах; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (лыжная подготовка); • выполнять передвижения на лыжах различными способами. • выполняют контрольно-практическую работу; • 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; • анализируют успешность выполнения заданий; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Спортивные	Правила игры и судейство. Пионербол: подача и прием мяча.	<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по

<p>игры. Пионербол. Элементы игры в волейбол. (2 ч.)</p>	<p>Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Волейбол: верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<p>теме урока;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • закрепляют и совершенствуют технику подачи и приема мяча в пионерболе; • пишут терминологический диктант; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с места; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча; • 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 контрольно-практическую работу; • 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;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • 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; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Баскетбол. (2 ч.)	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; • составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах); • совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; • описывают технику броска и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации; • ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину

		<p>двумя руками снизу после ведения, другими учащимися;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • 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; • 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; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Элементы игры в футбол. (2 ч.)	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке;

		<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; • разучивают технику средних и коротких передач по прямой и по диагонали (обучение в группах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; • разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; • разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); • совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • 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; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы
--	--	---

		<p>и толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		
<p>Модуль «Базовая физическая подготовка». Общая и специальная физическая подготовка. (16 ч.)</p> <p>Адаптированные спортивные игры, эстафеты (3 ч.)</p>	<p><i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах. 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). <i>Развитие скоростных способностей.</i> 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. <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. <i>Развитие координации движений.</i> Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,).</p> <p>Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (пионербол, спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта легкая атлетика, гимнастика, лыжи); • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной

		<p>задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют приросты в физической подготовленности, опираясь на данные результатов мониторинга по уровню развития физических качеств, проводимых в конце каждого учебного года; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
--	--	--

8 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	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.	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности,

		<p>подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализируют и осмысливают понятия: «физическое развитие», «физическая подготовленность»; • рассматривают влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность; • обсуждают, 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; • определяют цели и задачи самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, приводят примеры его значимости.
Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)	<p>Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • составляют комплекс ОРУ для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их

		<p>направленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • консультируются с учителем по составлению комплекса ОРУ, выбору дозировки его упражнений; • планируют индивидуальные занятия физическими упражнениями; • определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; • устанавливают значение режима дня и учебной недели; • изучают рациональное планирование режима дня и учебной недели, его особенности; • планируют индивидуальный режим дня и учебной недели и отслеживают его; • консультируются с учителем по составлению режима дня и учебной недели; • соблюдают правила безопасного поведения на уроках физической культуры; • подготавливают место занятия, правильно выбирают обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Физическое совершенствование (45 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч.)	Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; • измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;

		<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 последовательности, используют в режиме учебного дня; • знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)</p>	<p>Строевая подготовка (размыкание и смыкание, переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении, обратное перестроение. ОРУ с предметами и без предметов. 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, коня различными способами: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, сед, сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках, сед углом, сед углом ноги врозь. Перекат,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют 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; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

	<p>группировка, полушпагат, стойка на лопатках.</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 слабовидящих учащихся; • выполняют контрольно-практические работы; • пишут терминологический диктант; • выполняют физическую страховку и самостраховку; • 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 сопереживания; • 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;
--	---	---

<p>Лёгкая атлетика. (16 ч.)</p>	<p>Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. 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>	<ul style="list-style-type: none"> • аргументируют свое мнение. • Формулируют 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 легкоатлетических упражнений; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); • 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 слабовидящих учащихся; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
-------------------------------------	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • аргументируют свое мнение.
Лыжная подготовка. (13 ч.)	<p>Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Основы техники лыжных ходов. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Техника выполнения конькового хода. Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Ходьба по учебной лыжне с переходами с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 500.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполнять передвижения на лыжах различными способами. • выполняют контрольно-практические работы; • пишут терминологический диктант; • формируют навык быстрого передвижения на лыжах в эстафетах; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;

		<ul style="list-style-type: none"> • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
Спортивные игры. Пионербол. (2 ч.)	Совершенствование выполнения основных понятий: условие трех шагов, условие трех касаний. Учебная игра с соблюдением всех правил.	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • совершенствуют выполнение основных понятий: условие трех шагов, условие трех касаний; • организуют учебную игру с соблюдением всех правил; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Голбол. (1 ч.)	Главные нарушения в голболе (преждевременный бросок, «мяч за мячом»). Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил.	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • изучают и анализируют главные нарушения в голболе (преждевременный бросок, «мяч за мячом»); • организуют учебную игру без зрительного анализатора с соблюдением всех правил;

		<ul style="list-style-type: none"> • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.
Элементы игры в баскетбол. (1ч.)	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу; • закрепляют и совершенствуют технические передачи и ловлю мяча после отскока от пола; • закрепляют и совершенствуют бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения; • организуют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • объясняют причину успеха (неудач.) в деятельности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей.
Элементы игры в	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные

волейбол. (1 ч.)	в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	<p>способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;</p> <ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; • описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; • разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; • контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); • знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игрока передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); • совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); • объясняют причину успеха (неудач.) в деятельности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • аргументируют свое мнение.
------------------	--	--

Элементы игры в футбол. (1 ч.)	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стоп.	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • изучают удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; • знакомятся с образцом техники удара по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; • описывают технику удара по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; • разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения удара по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • объясняют причину успеха (неудач.) в деятельности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • аргументируют свое мнение.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		
Модуль «Базовая физическая подготовка»	Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Комплексы упражнений с	<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения

<p>Общая и специальная физическая подготовка. (16 ч.)</p> <p>Адаптированные спортивные игры, эстафеты. (3 ч.)</p>	<p>гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, от груди, из-за головы). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Развитие координации движений. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат), упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава.</p>	<p>уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют 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 легкоатлетических упражнений; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • развивают физические качества; • выполняют контрольно-практическую работу; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • аргументируют свое мнение.
---	--	--

9 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношение к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристских походах; • рассматривают вопросы организации и задач этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения; • изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту

		<p>зависимость;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)	<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • 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;

		<p>растирание (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение; • 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 состоянием физического здоровья человека; • 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; • проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал; • 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;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и разучивают их; • контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения .
Физическое совершенствование (45 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч.)	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; • 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 примеры; • 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,

		<p>физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и их разучивают
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)</p>	<p>Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла и коня различными способами на технику выполнения. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.</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; • наблюдают и анализируют образец двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • выполняют строевые упражнения; • выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; • 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 слабовидящих учащихся; • выполняют ОРУ с предметами и без, в парах; • развивают координационные и силовые способности, гибкость;

		<ul style="list-style-type: none"> • 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; • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • 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; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • 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; • 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
--	--	--

		<p>дело;</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Лёгкая атлетика. (16 ч.)	<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 в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». 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.</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; • наблюдают и анализируют образец двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); • выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); • 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 слабовидящих учащихся; • 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;

		<ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • 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.
Лыжная подготовка. (13 ч.)	<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; одновременный двухшажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Имитация подъёмов: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 500 м.</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; • наблюдают и анализируют образец техники выполнения различных способов передвижения на

		<p>лыжах, выделяют основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного совершенствования;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения и совершенствования техники различных способов передвижения и поворотах на лыжах; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполнять передвижения на лыжах различными способами. • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (лыжная подготовка); • выполняют контрольно-практическую работу; • 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; • анализируют успешность выполнения заданий; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Спортивные игры. Элементы игры в баскетбол. (2 ч.)	Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками от головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками от головы, одной рукой от плеча.	<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке;

		<ul style="list-style-type: none"> • пишут терминологический диктант; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику передачи баскетбольного мяча двумя руками с места; • 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 контрольно-практическую работу; • 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; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • 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
--	--	--

		<p>игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
<p>Пионербол. Элементы игры в волейбол. (2 ч.)</p>	<p>Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Совершенствование приёма и подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники подачи мяча: приём мяча, отражённого сеткой. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • закрепляют и совершенствуют технику подачи и приема мяча в пионерболе; • пишут терминологический диктант; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с места; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча; • 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 контрольно-практическую работу;

		<ul style="list-style-type: none"> • 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; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • 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; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Элементы игры в футбол. (2 ч.)	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма и носком. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;

		<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику средних и коротких передач по прямой и по диагонали (обучение в группах) ; • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; • разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; • разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); • совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) ; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • 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; • 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; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		
<p>Модуль «Базовая физическая подготовка». Общая и специальная физическая подготовка. (16 ч.)</p> <p>Адаптированные спортивные игры, эстафеты. (3 ч.)</p>	<p>Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. 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 в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта легкая атлетика, гимнастика, лыжи); • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • демонстрируют приросты в физической подготовленности, опираясь на данные результатов мониторинга по уровню развития физических качеств, проводимых в конце каждого учебного года; • осуществляют контроль результата в процессе

	<p>позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p>Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p>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.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	<p>спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
--	--	---

10 класс (68 ч.)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре. (2 ч.)	Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.	<ul style="list-style-type: none"> • Объясняют понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать

		<p>необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; • 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.
Способы самостоятельной деятельности. (2 ч.)	<p>Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</p> <p>Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определяют принципы здорового образа жизни, раскрывают эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывают пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; • тренируются в упражнениях общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; • характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели;

	<p>процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирают индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • определяют характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями; • руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • определяют роль и значение физической культуры; • выявляют защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры; • анализируют основы обучения и самообучения двигательным действиям; • учатся подбирать физические упражнения и физические нагрузки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц; • разучивают приемы измерения пульса; • формулируют 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.
Физическое совершенствование (45 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч.)	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.	<ul style="list-style-type: none"> • Определяют принципы здорового образа жизни, раскрывают эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывают пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • знакомятся с ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека; • составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; • выполняют упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.)	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.	<ul style="list-style-type: none"> • Составляют и выполняют комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши); • составляют и выполняют гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши); • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и

		<p>физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно анализируют особенности выполнения двигательных действий по гимнастике с элементами акробатики, выявляют ошибки и своевременно устранять их; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • наблюдают и анализируют образец двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • 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; • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • знакомятся с рекомендациями учителя по
--	--	---

		<p>использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники выполнения гимнастических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • 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; • 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; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Лёгкая атлетика. (16 ч.)	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 и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега. Толкание набивных мячей. Совершенствование техники толкания ядра. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом	<ul style="list-style-type: none"> • Определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

	<p>«согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно анализируют особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, выявляют ошибки и своевременно устранять их; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • наблюдают и анализируют образец 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; • 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;
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Лыжная подготовка. (13 ч.)	<p>Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • самостоятельно анализируют особенности выполнения двигательных действий по лыжной подготовке, выявляют ошибки и своевременно устраняют их; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • наблюдают и анализируют образец техники выполнения различных способов передвижения на лыжах, выделяют основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного совершенствования;

		<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения и совершенствования техники различных способов передвижения и поворотах на лыжах; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (лыжная подготовка); • выполняют контрольно-практическую работу; • 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; • анализируют успешность выполнения заданий; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Спортивные игры. Элементы игры в баскетбол. (2 ч.)	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствуют технические действия в баскетболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • пишут терминологический диктант;

		<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • ведут наблюдения за техникой выполнения передачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • 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 контрольно-практическую работу; • 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; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • 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; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Пионербол. Элементы игры в волейбол. (2 ч.)	<p>Правила игры и судейство. Поддача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Верхняя прямая поддача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствуют технические действия в волейболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • закрепляют и совершенствуют технику подачи и приема мяча в пионерболе; • пишут терминологический диктант; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с места; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча; • 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 контрольно-практическую работу;

		<ul style="list-style-type: none"> • 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; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • 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; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Элементы игры в футбол. (2 ч.)	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствуют технические действия в футболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец

		<p>техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику средних и коротких передач по прямой и по диагонали (обучение в группах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; • разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; • разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); • совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • 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; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)		
<p>Модуль «Базовая физическая подготовка». (16 ч.)</p> <p>Адаптированные спортивные игры, эстафеты. (3 ч.)</p>	<p>Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Развитие координации движений. 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. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка.). Развитие координации</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта легкая атлетика, гимнастика, лыжи); • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют последствия своих решений и действий;

	<p>движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). Лыжные гонки. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • демонстрируют приросты в физической подготовленности, опираясь на данные результатов мониторинга по уровню развития физических качеств, проводимых в конце каждого учебного года; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение.
--	---	---

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.