ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: emelyanovskaya.obrnizhn.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕМЕЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с: с 11.09.2025, 05:27
Действителен до: до 05.12.2026, 05:27
Ключ подписи: 00CE089B86C0AB43B36E16D9AE92AD9FC3

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Емельяновская средняя общеобразовательная школа»
Нижнегорского района Республики Крым
(МБОУ «Емельяновская СОШ»)

Приложение №1
к АООП ООО для
слабовидящих обучающихся,
утверждённая приказом
от 30.08.2024г. № 301

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Емельяновская СОШ»
от 29.08.2026 г. №155

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБОУ «Емельяновская СОШ»
(протокол №8 от 29.08.2026)

СОГЛАСОВАНА
Управляющим советом
МБОУ «Емельяновская СОШ»
(протокол №1 от 28.08.2026)

**Рабочая программа**
**для слабовидящих обучающихся**
**(вариант 4.1)**
учебного предмета
**«Адаптивная физическая культура»**
для 7 классов
основного общего образования

Количество часов за год - 68:
в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю),

Срок реализации: 1 год

с. Емельяновка, 2026 г

## 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 использование 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..

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..

**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».

*7класс*

**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 задах 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 «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. 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. *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.

## 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 Олимпийский 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.**

**7 класс**

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
- достигать возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
- повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);
- получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих

видах спорта;

- воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, смелость), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;
- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки,

специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

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

## IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
**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. | • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью;<br>• 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;<br>• руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;<br>• составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;<br>• знакомятся с понятием «здоровье» и его тремя уровнями;<br>• знакомятся с правильным режимом дня и режимом питания;<br>• составляют комплексы упражнений для |

| | | |
|---|---|---|
| | | сохранения и поддержания правильной осанки;<br>• составляют комплексы упражнений для укрепления мышц стопы;<br>• знакомятся с психологическими особенностями возрастного развития;<br>• узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;<br>• обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;<br>• узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта. |
| Способы самостоятельной деятельности.(2ч.) | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных задах и на открытых площадках.<br>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 | • Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели;<br>• руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;<br>• изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;<br>• анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; |

| | | |
|---|---|---|
| | действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. | • анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажёрным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения;<br>• 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;<br>• устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;<br>• 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;<br>• изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;<br>• 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;<br>• 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;<br>• обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;<br>• устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;<br>• разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия; сравнение с эталонной техникой; сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);<br>• проводят оценивание техники разученных упражнений и определяют качество их |

| | | |
|---|---|---|
| | | освоения;<br>• 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;<br>• 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);<br>• 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;<br>• выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. |
| **Физическое совершенствование (45 ч.)** | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность.(2ч.) | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной | • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;<br>• знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;<br>• разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, |

| | | |
|---|---|---|
| | гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти). | голени (обучение в парах);<br>• составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;<br>• отбирают упражнения по коррекции телосложения, профилактике нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастике в режиме учебного дня;<br>• разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня;<br>• выполняют оздоровительную ходьбу и бег с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность *(все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений* | Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед (строго по медицинским показаниям). Лазание по канату и качание на нем при захвате каната руками и ногами. Упражнения в равновесии на | • Выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;<br>• выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;<br>• выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся;<br>• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;<br>• отвечают на вопросы по теме урока;<br>• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения;<br>• создают представления образца |

| | | |
|---|---|---|
| *, по памяти и со страховкой учителя).* Гимнастика с основами акробатики. (8 ч.) | гимнастической скамейке и бревне. Спрыгивание и соскоки с гимнастического бревна. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла. | выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика);<br>• описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика);<br>• делают выводы по задачам самостоятельного обучения;<br>• соблюдают правила техники безопасности на уроке;<br>• выполняют строевые упражнения;<br>• выполняют ОРУ с предметами и без, в парах;<br>• развивают координационные и силовые способности, гибкость;<br>• применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;<br>• выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика);<br>• выполняют задания под контролем учителя;<br>• проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;<br>• знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники выполнения гимнастических упражнений;<br>• организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;<br>• выполняют контрольно-практическую работу;<br>• пишут терминологический диктант; |

| | | |
|---|---|---|
| | | • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;<br>• включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>• общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;<br>• проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;<br>• осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;<br>• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;<br>• 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 с места, с шага, с трех шагов. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание | • Выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);<br>• выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;<br>• выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в |

| | | |
|---|---|---|
| | мяча и различных предметов правой и левой рукой. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», с высоты, через препятствие шагом Прыжок с места с доставанием подвешенного мяча над головой, рукой. Ознакомление с прыжком способом «перешагивание» и тройным прыжком. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. | соответствии с индивидуальными возможностями слепых учащихся;<br>• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;<br>• отвечают на вопросы по теме урока;<br>• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения;<br>• создают представления образца выполнения двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика);<br>• описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика);<br>• делают выводы по задачам самостоятельного обучения;<br>• соблюдают правила техники безопасности на уроке;<br>• знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега, прыжков и метания;<br>• выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика);<br>• контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися;<br>• выполняют контрольно-практическую работу;<br>• пишут терминологический диктант;<br>• проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;<br>• организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её |

| | | |
|---|---|---|
| | | безопасности;<br>• распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;<br>• включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>• осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;<br>• согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;<br>• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;<br>• аргументируют свое мнение. |
| | | • |
| Спортивные игры. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола, футбола (озвученный мяч). (3 ч.) | (Баскетбол). Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение и броски в корзину (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти).<br>(Футбол). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием. | • Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;<br>• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;<br>• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения;<br>• соблюдают правила техники безопасности на уроке;<br>• создают представления образца техники выполнения двигательных действий в баскетболе, футболе, определяют трудности в их выполнении;<br>• составляют план самостоятельного |

| | | |
|---|---|---|
| | | обучения технике передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием (обучение в парах);<br>• составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).<br>• совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;<br>• описывают технику броска и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации;<br>• описывают технику передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием и составляют план самостоятельного её освоения по фазам и в полной координации;<br>• выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).<br>• осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;<br>• включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>• управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность;<br>• 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;<br>• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;<br>• находят возможности и способы их улучшения;<br>• аргументируют свое мнение. |
| Голбол. (3 ч.) | Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. | • Взаимодействуют со сверстниками в адаптированных спортивных играх, оказывают помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;<br>• актуализируют имеющиеся знания<br>• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения;<br>• соблюдают правила техники безопасности на уроке;<br>• закрепляют и совершенствуют технику выполнения штрафного броска;<br>• пишут терминологический диктант;<br>• обсуждают и анализируют образец техники выполнения штрафного броска, определяют фазы движения и особенности их выполнения;<br>• выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;<br>• закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий по средствам учебной игры, с соблюдением всех правил;<br>• проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |

| | | |
|---|---|---|
| | | • выполняют задания под контролем учителя;<br>• выполняют контрольно-практическую работу;<br>• распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;<br>• включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>• управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность;<br>• общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;<br>• проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;<br>• осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;<br>• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;<br>• находят возможности и способы их улучшения;<br>• аргументируют свое мнение. |
| **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19 ч.)** | | |
| Модуль «Базовая физическая | Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на | • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; |

| | | |
|---|---|---|
| подготовка» Общая и специальная физическая подготовка. (16 ч.)<br>Адаптированные спортивные игры, эстафеты *(все двигательные действия выполняются с использованием сохранных анализаторов – слуха, осязания, тактильных ощущений, по памяти и со страховк* | 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).<br>Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.<br>Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.<br>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 | • выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;<br>• формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;<br>• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока;<br>• прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;<br>• соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми;<br>• выполняют двигательные действия из базовых видов спорта легкая атлетика, гимнастика, лыжи);<br>• прогнозируют последствия своих решений и действий;<br>• выполняют контрольно-практическую работу;<br>• согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;<br>• распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;<br>• включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>• управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, |

| | | |
|---|---|---|
| *ой учителя).* (3 ч.) | спортивные игры.<br>Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).<br>Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах. | рассудительность;<br>• общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;<br>• проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;<br>• осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;<br>• находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления;<br>• осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;<br>• сравнивают полученные результаты с исходной задачей;<br>• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда;<br>• объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;<br>• аргументируют свое мнение. |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Ноутбук учителя

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Перекладина навесная
Скамья гимнастическая
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)