

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 26 с углубленным изучением отдельных предметов»

(МАОУ «СОШ № 26»)

«Открытым предметом являются велодан 26 №-а школы»

муниципальной администрации велодан учреждение

(«26-од №-а школы» МАБУ)

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО

_____/ Голосова Е.А.

«31 » августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы

_____/ Кальниченко Н.П.

«31»августа2023 г

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УР

_____/ Голосова Е.А.

«31» августа 2023 г

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

«31» августа 2023 г

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для слабовидящих обучающихся

вариант 4.1

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

Уровень образования - основное общее

Срок реализации программы – 5 лет

Сыктывкар, 2023 г.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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 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.

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. 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».

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). **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, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), 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, стойки; 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». **Общезначительная подготовка.***

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования

Владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.

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

Знание о допустимых физических нагрузках и упражнениях в условиях слабовидения; персональных нагрузках, разрешенных врачом-офтальмологом.

Модуль «Гимнастика»

Соблюдение правил безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Выполнение физической страховки с преподавателем.

Выполнение строевых действий в шеренге и колонне.

Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.

Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.

Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Умение выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес-программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»:

Соблюдение правил безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Выполнение прыжков в длину и высоту.

Выполнение метания малого мяча на дальность.

Умение преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»:

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортивными играми.

Умение выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Умения выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Умение осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Зимние виды спорта»:

Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.

Умение выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Умение выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты.

Умение выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

С учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации предметная область «Адаптивная физкультура» может быть дополнена спортивными направлениями (конькобежный спорт, айкидо, самбо, велосипедный спорт (велотандем), легкая атлетика, силовые виды спорта, художественная и спортивная гимнастики, плавание) и соответствующими предметными результатами.