

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Винзилинская средняя общеобразовательная школа имени Г.С. Ковальчука Тюменского муниципального района**

Рассмотрено на заседании ШМО учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЗР, ФЗК
№ протокола 1 С.А. Пестерева
«27» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 М.В. Неупокоева
«28» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Винзилинской
СОШ им.Ковальчука
 А.Н. Фипоненко
Приказ №111-ОД
«29» августа 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

реализующая АООП для обучающихся с нарушением зрения в условиях общеобразовательного класса

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2025-2026
Класс	8
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Пестерева С.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей с нарушением слуха разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральная образовательная программа основного общего образования (приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 370).
3. Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минпросвещения от 24.11.2022 № 1025).
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР в условиях общеобразовательного класса МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука
5. Учебного плана МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука, согласованного на УС Протокол №10 от 29.08.2025г., принятого на ПС протокол №1 от 29.08.2025г., утверждённого приказом директора №111-ОД от 29.08.2025г.

1. Общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета

Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и

мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка, начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной

направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане школы

В учебном плане МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 68 часов из расчета 2 учебных часа в неделю.

4. Описание ценностных ориентиров учебного предмета.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Общие положения

Планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы дополняют, содержащиеся в ФГОС ООО требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: личностные, метапредметные и предметные, с учетом специфики обучения слабовидящих обучающихся, особенности представления информации и выполнения отдельных видов учебной деятельности в условиях дефицита зрения.

Личностные результаты

умение сопоставлять зрительные впечатления с учетом полученных знаний об особенностях своего зрительного восприятия, на основании сформированных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности;

- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- способность осознавать себя частью социума;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее сохранения и рационального использования;
- умение формировать эстетические чувства, впечатления от восприятия предметов и явлений окружающего мира;
- готовность к осознанному выбору дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями.

Метапредметные результаты

включают освоение слабовидящими обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. К их числу относят:

- умение использовать сохраненные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительно-осознательный способ обследования и восприятия;
- умение пользоваться современными средствами коммуникации, тифлотехническими средствами, применяемыми в учебном процессе;
- умение планировать предметно-практические действия с учетом имеющегося зрительного диагноза в соответствии с поставленной задачей;

- умение проявлять в коммуникативной деятельности, адекватные ситуации, невербальные формы общения;
- умение вести самостоятельный поиск информации;
- способность к преобразованию, сохранению и передаче информации, полученной в результате чтения или аудирования;
- способность участвовать в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета, адекватно использовать жесты и мимику;
- способность оценивать свою речь с точки зрения ее содержания, языкового оформления;
- умение находить грамматические и речевые ошибки, недочеты, исправлять их;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия с учетом, имеющегося зрительного диагноза в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные результаты

Предметные результаты АООП ООО полностью совпадают с требованиями к предметным результатам представленным в ФГОС ООО, учитывая имеющиеся особенности восприятия и переработки получаемой информации слабовидящими обучающимися, а также специфику их обучения, отдельные учебные предметы содержат дополнительные требования к предметным результатам освоения АООП ООО.

Адаптивная физическая культура

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 с элементами акробатики»

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.

Основы безопасности жизнедеятельности

Владение правилами безопасности труда и личной гигиены.

Владение способами оказания первой помощи.

6. Содержательный раздел

Знания о физической культуре

2.1. Программа формирования универсальных учебных действий

Требования к программе формирования универсальных учебных действий у слабовидящих обучающихся на уровне основного общего образования регламентированы ФГОС ООО.

Программа формирования универсальных учебных действий у слабовидящих обучающихся на уровне ООО, кроме перечисленных в Стандарте направлений, должна предусматривать:

- Наглядные:
 - - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
 - - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
- Словесные:
 - - объяснения, пояснения, указания;
 - - подача команд, распоряжений, сигналов;
 - - вопросы к детям и поиск ответов;

- - образный сюжетный рассказ, беседа;
- - словесная инструкция.
- - слушание музыкальных произведений;
- Практические:
 - - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - - выполнение упражнений в игровой форме;
 - - выполнение упражнений в соревновательной форме;
 - - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
- Формы организации образовательной области «Физическое развитие»
- Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, и т.д)
- Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как:
 - · Социально-коммуникативное развитие:
 - Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
 - · Познавательное развитие:
 - Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
 - · Речевое развитие
 - Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
 - · Художественно-эстетическое развитие:
 - Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.2. Содержание коррекционно-развивающей работы

- Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай (ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию (вместе с инструктором). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).
- Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.
- Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.
- Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.
- Упражнения по коррекции психо-тонических реакций в локомоторно – статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую (левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами (по ориентирам).
- Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».
- Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.
- Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.
- Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивидуальное задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

- Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.
- Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивидуальная коррекция).
- Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.
- Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.
- Ходьба и бег. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индивидуальных особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.
- Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висающего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начерченную линию, канат. Прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см).
- Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.
- Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверх над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

- Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.
- Упражнения с гимнастическими палками. Удержать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверх, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверх. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.
- Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по-турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.
- Упражнения с малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.
- Метания, передача предметов и переноска грузов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-6 шт.).
- Подвижные игры.
- Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча

2.3. Психолого-педагогические условия реализации программы:

- 1. Уважение взрослых к человеческому достоинству ребенка, формирование и поддержка положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с ребенком, соответствующих возрастным индивидуальным особенностям;
- 3. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослого с ребенком, ориентированного на интересы и возможности ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- 5. Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- **Условия**, необходимые для направления и поддержки детской инициативы, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:
 - 1. Обеспечение эмоционального благополучия через:
 - -непосредственное общение с каждым ребенком;
 - -уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
 - 2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - 3. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятельности и раскрывает основы ее содержания и организации: планирование, регулирование и контроль. Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности. Освоение предметного содержания данного раздела в единстве с другими разделами настоящей программы позволяет учителю также успешно решать многие организационные и методические вопросы, непосредственно возникающие в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры.

Физическое совершенствование

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья учащихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность. Данный раздел включает в себя комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общей физической подготовки, а также упражнения по видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, связанных в том числе и с периодом полового созревания, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его планирование целесообразно начинать с освоения учащимися упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, т. е. упражнений, ориентированных на повышение функциональной активности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляют постепенное добавление упражнений общей физической подготовки и в первую очередь тех упражнений, которые дают возможность «подтянуть» физические качества, отстающие в своем возрастном развитии. Осуществляя планирование программного материала, необходимо отметить, что содержание подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» по своему предметному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся с нарушением слуха, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта. Постепенное введение упражнений физической подготовки должно сочетаться с обязательным контролем функционального состояния организма школьников, их самочувствия и настроения.

Вместе с тем, несмотря на то, что содержание программы в своей основе нацеливает на всестороннее физическое развитие и повышение физической подготовленности учащихся, в ней тем не менее представлен достаточно большой объем материала, связанный с обучением новым двигательным действиям. В отличие от других образовательных программ многие из этих двигательных действий, особенно с относительно сложной биомеханической структурой, представлены «поэлементно», что позволяет качественно их осваивать по мере достижения учащимися необходимой физической готовности.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

Помимо содержания учебного материала, предлагаемого к освоению учащимися, в настоящей программе даются требования к уровню их непосредственной подготовки по предмету «Физическая культура». Данные требования согласовываются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации слабовидящих учащихся по образовательной области «Физическая культура». В настоящей программе требования представлены для каждой возрастной группы, но если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в текущем году, то эти требования (или те из них, которые не выполнены) могут быть перенесены на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации, т. е. при окончании основной ступени образования, учащиеся должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных в настоящей программе.

7. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

8 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности	ЦОР
1.	Правила безопасности при занятиях спортом. Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках по легкой атлетике и подвижным играм. Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/
2.	Ходьба по одному и по два. Бег на месте и с продвижением: приставными шагами	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и	https://uchebnik.mos.ru/app_player/406146

	на счет.		стремятся осуществить план; • выполняют низкий старт; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
3.	Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх, эстафетах с предметами.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила техники безопасности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view

			улучшения.	
4.	Современное олимпийское движение. Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Легкий бег 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5-2 м.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на укрепление осанки; • выполняют бег на короткие дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view
5.	Бег 500 м, в сочетании с ходьбой. Свободный бег 200 м. Бег 60 м на технику выполнения с низкого старта.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на короткие и средние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2425224/view

			• объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
6.	Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки, многоскоки в играх.	1	• соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1735204/view
7.	Ходьба приставными шагами и по прямой до 40-50 м. Бег в различном темпе, с	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/conspect/

	поворотами и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации.		стремятся осуществить план; • выполняют ходьбу приставными шагами и по прямой; • выполняют бег на короткие дистанции; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. •	
8.	Комплекс ОРУ. Бег в парах, различные виды ходьбы. Легкоатлетическая эстафета. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. Игра на развитие координации.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ; • выполняют бег на короткие дистанции; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/

			• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
9.	Медленный бег с заданиями. Прыжки в длину с места, тренировка отдельных элементов прыжка.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила техники безопасности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22/
10	Игровой урок. Подвижные игры с элементами бега на развитие скоростно-силовых качеств.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/conspect/

			игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила техники безопасности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.	
11	Правила техники безопасности на занятиях по адаптивным спортивным и подвижным играм. Адаптивные игры. Техника безопасности на занятиях спортивными	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы её достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/

	играми. Правила игры в торбол. Стойка игрока.		• выполняют технические элементы игровых видов спорта: броски и передачу мяча в парах на звуковой сигнал; • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
12	Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля. Стойка игрока.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ на укрепление осанки; • выполняют стойку игрока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/

			объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
13	Комплекс ОРУ на развитие координационных способностей. Стойка игрока и остановка мяча. Ориентирование на площадке по коврикам.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: остановку мяча и ориентирование на площадке; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view
14	Развитие скоростно-силовой выносливости. Ориентирование на площадке по коврикам. Перемещение игроков на площадке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ориентирование на площадке по коврикам;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1834071/view

	и передача мяча.		• выполняют технические элементы игровых видов спорта: перемещение игроков на площадке и передача мяча; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
15	Броски мяча в парах. Перемещение игроков по площадке с выполнением броска. Выполнения основных игровых элементов: стойка игрока, передача мяча, остановка мяча.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: броски мяча в парах, перемещение игроков по площадке с выполнением броска; • распределяют роли в совместной игровой деятельности,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/main/226050/

			проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
16	Перекачивание мяча в парах по диагонали. Техника выполнения основных игровых элементов: стойка игрока, передача мяча, остановка мяча. Учебная игра в торбол.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передача, броски и остановки мяча; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
17	Комплекс упражнений на силу мышц туловища.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-8789779

	Правила игры в торбол. Игра в торбол на результат.		планируют деятельность и стремятся осуществить план; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполняют поручения; • выполняют комплекс упражнений на силу мышц туловища; • играют в торбол на результат; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
18	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Строевые упражнения на месте, в движении; передвижение строевым шагом. Игра на координацию. Перестроения в одну и две колонны.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые упражнения на месте и в движении; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1659327/view

			• осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
19	Строевые упражнения на месте, в движении. Перестроения в одну и две колонны Лазанье: захват палки ногами, сидя на г/скамейке, подводящие упражнения на канате. Подвижная игра «Смирно!».	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые и гимнастические упражнения; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/main/

20	Достижения российских гимнастов. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке широкими шагами и с поворотом кругом. Подвижная игра «Смирно!». Перестроения в одну и две колонны.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ и ходьбу по гимнастической скамейке; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	ОРУ на развитие координационных способностей. Перестроение на время по внезапным сигналам. Ходьба по бревну высотой до 60 см. Подвижная игра на внимание.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • выполняют ОРУ и ходьбу по бревну; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/conspect/

			• осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
22	ОРУ на развитие гибкости и правильной осанки. Комплекс гимнастических упражнений на шведской стенке. Передвижения по гимнастическому бревну ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Подвижная игра на внимание.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ и передвижение по гимнастическому бревну различными способами; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/
23	Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. Строевые упражнения.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583374/view

	Повороты на гимнастическом бревне стоя на месте и прыжком. Подвижная игра на развитие гибкости.		• прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют ОРУ и повороты на гимнастическом бревне; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
24	ОРУ на развитие гибкости. Наклоны на гимнастическом бревне вперёд и назад, вправо и влево, в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • выполняют физическую страховку и самостраховку; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view

			безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. •	
25	ОРУ на развитие координационных способностей. Строевые упражнения на месте, в движении. Подвижная игра на развитие ловкости.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ, строевые упражнения и соскоки с гимнастического бревна; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
26	ОРУ на развитие силовых	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11115930

	способностей. Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Подвижная игра на развитие координации.		деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ на развитие силовых способностей; • выполняют контрольно-практическую работу; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
27	ОРУ на развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Лазание по канату произвольным способом. Игра «Где ты?».	1	формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют контрольно-практическую работу; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440

			техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
28	ОРУ на развитие правильной осанки. Захват палки ногами. Качание на канате при захвате его ногами и руками. Подвижная игра на развитие координации.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ОРУ, захват палки ногами и качание на канате при захвате его ногами и руками; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440
29	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Качание на канате при захвате его ногами и руками. Перемещение ног по канату вверх с перехватом рук. Подвижная игра на внимание.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют ОРУ в	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11115930

			парах, строевые упражнения и перемещение ног по канату вверх с перехватом рук; • выполняют физическую страховку и самостраховку; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
30	Броски мяча в парах. Перемещение игроков по площадке с выполнением броска. Выполнения основных игровых элементов: стойка игрока, передача мяча, остановка мяча.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: броски мяча в парах, перемещение игроков по площадке с выполнением броска; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11119440

			• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
31	Перекачивание мяча в парах по диагонали. Техника выполнения основных игровых элементов: стойка игрока, передача мяча, остановка мяча. Учебная игра в торбол.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передача, броски и остановки мяча; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2583902/view
32	Комплекс упражнений на силу мышц туловища. Правила игры в торбол. Игра в торбол на результат.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11088536

			лидером и выполняют поручения; • выполняют комплекс упражнений на силу мышц туловища; • играют в торбол на результат; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
33	Работа на тренажёрах. Правила игры в торбол. Игра в торбол на результат.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • пишут терминологический диктант; • работают на тренажёрах; • организывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2008733/view

			свой вклад в общее дело; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
34	Биатлон как вид спорта, технические элементы биатлона. Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • отвечают на вопросы по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2050118/view
35	Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • самостоятельно	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/

	снимание лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Вспомогательные упражнения: толчок палками при спуске; спуск вдвоём.		прикрепляют и снимают лыжи; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..	
36	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снимания лыж. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж с жесткими и автоматическими креплениями.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • совершенствуют навык самостоятельного прикреплении и снятия лыж; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/additional/169461/

			безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
37	Самостоятельное прикрепление и снятие лыж с автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2224067/view
38	Элементы техники лыжных ходов: одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах в колонне по одному.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (одновременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/

			задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
39	Элементы техники лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Передвижение на лыжах в колонне по одному.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходом; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
40	Элементы техники лыжных ходов:	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/

	одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Совершенствование попеременного двухшажного хода.		возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходом; • совершенствуют выполнение попеременного двухшажного хода; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..	
41	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах бесшажным ходом в колонне по одному. Прохождение дистанции до 500 м - мальчики и 300 м - девочки.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют передвижения на лыжах бесшажным ходом; • выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы; • прогнозируют	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/

			последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..	
42	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному произвольным способом.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • совершенствуют выполнение бесшажного хода; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/
43	Совершенствование бесшажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют передвижение на лыжах в колонне	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/

			по одному, ориентируясь на голос лидера; • выполняют повороты «переступанием» на месте; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
44	Совершенствование бесшажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному. Повороты «переступанием» на месте.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/

			собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
45	Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м – мальчики и до 300 м – девочки.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» на месте и в движении; • проходят определённую дистанцию, ориентируясь на голос лидера; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view
46	Повороты «переступанием» в движении. Совершенствование бесшажного хода.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют повороты «переступанием» в движении; • совершенствуют бесшажный ход; • соблюдают правила	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view

			безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
47	Прохождение дистанции до 40 м бесшажным способом передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах в колонне по одному произвольным способом.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи; • проходят дистанцию до 40 м бесшажным ходом; • выполняют передвижения на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. •	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/
48	Прохождение дистанции до 40 м бесшажным способом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/

	передвижения на лыжах. Самостоятельная ходьба на учебной лыжне.		• проходят дистанцию до 40 м бесшажным ходом ; • самостоятельно передвигаются по учебной лыжне; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
49	Правила техники безопасности на занятиях по адаптивным и спортивным подвижным играм. Адаптивные игры. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: передачу мяча в парах. • 15 выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/

			защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
50	Подвижная игра «Узнай фигуру»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют технические элементы игровых видов спорта; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
51	Подвижная игра «Найди мячик»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют технические элементы игровых	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/

			видов спорта: • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
52	Подвижная игра «Попади в мишень»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/
53	Подвижная игра «Чем играем»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/

			технические элементы игровых видов спорта: • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
54	Подвижная игра «Узнай по голосу»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/conspect/
55	Подвижная игра «Удочка»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план;	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1730722/view

			• выполняют технические элементы игровых видов спорта; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
56	Подвижная игра «Догони колокольчик»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют технические элементы игровых видов спорта; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/
57	Подвижная игра «Горячий мяч»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/

			осуществить план; • выполняют технические элементы игровых видов спорта; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
58	Подвижная игра «Золотая рыбка»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют технические элементы игровых видов спорта; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
59	Подвижная игра «Рука всё помнит»	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют	https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/

			деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют технические элементы игровых видов спорта; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
60	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках по легкой атлетике и подвижным играм. Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/

			• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
61	Ходьба по одному и по два. Бег на месте и с продвижением: приставными шагами на счет.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют низкий старт; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/main/170232/
62	Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх, эстафетах с предметами.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/

			• согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила техники безопасности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
63	Современное олимпийское движение. Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Легкий бег 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на укрепление осанки; • выполняют бег на короткие дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view
64	Бег 500 м, в	1	• формулируют тему	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1158158/view

	сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Свободный бег 200 м. Бег 60 м на технику выполнения с низкого старта.		урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют бег на короткие и средние дистанции; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
65	Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки, многоскоки в играх.	1	• соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;	https://uchebnik.mos.ru/material/atomic_object-11034738

			• проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
66	Ходьба приставными шагами и по прямой до 40-50 м. Бег в различном темпе, с поворотами и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют ходьбу приставными шагами и по прямой; • выполняют бег на короткие дистанции; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. •	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/conspect/
67	Комплекс ОРУ. Бег в парах, различные виды ходьбы. Легкоатлетическая эстафета. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. Игра на развитие	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ; • выполняют бег в парах и бег на короткие дистанции;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/

	координации.		• прогнозируют последствия своих решений и действий; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
68	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1		
Общее количество часов по программе		68 ч.		

8. Описание учебно - методического и материально-технического обеспечения

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для 5-7 кл. - М.: Просвещение, 2013.
2. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. – М., 2001.
3. Ростомашвили Л.Н. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения // Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник. Гл. 3. / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. - С. 92 -157.
4. Ростомашвили, Л.Н. Подвижные игры для слепых и слабовидящих Гл. 2 //Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 33–59.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г. №1598)
6. Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.2).