**Министерство образования Республики Саха (Якутия)**

**ГКОУ РС(Я) «Республиканская специальная (коррекционная)**

**школа – интернат»**

**Рассмотрено: «Согласовано» «Утверждено»**

Протоколом №\_\_\_\_ Зам. директора по УР Директор РС(К)Ш - И

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_ Иванова М.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дьячковская Л.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мартынова Т.Ф.

« 29 » августа 2022г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**Рабочая программа**

По предмету «Физическая культура» 10 «б» класса

На учебный 2022– 2023 гг.

**Составитель:** Захаров Алексей Васильевич – учитель физкультуры

 **Количество часов в неделю**: 3 часа

 **Всего часов**: 102 часа.

**Рабочая программа по физической культуре для 10б класса**

На 2022-2023 учебный год

Разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Комплексной программы физического воспитания учащихся 9 – 11 классов» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство Москва «Просвещение» 2013г. за основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений ; Москва «Просвещение» 1997 год, под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В. Сермеева. С использованием адаптированной программы по физической культуры для 5-10кл ФГОС учащихся школы 3- 4 вида.

Составитель: Захаров А.В.

 учитель физической культуры

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Основа рабочей программы:**

Программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе содержания учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 9- 11 классов» (В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М. Просвещение, 2013) с использованием материалов из «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида» (Б. В. Сермеев, Л. И. Плаксина. М. Просвещение, 1997) с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Для прохождения программы в 10 классе в учебном процессе для обучения используются учебник: Виленский М.Я. «Физическая культура 9-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М. Просвещение ,2014

Программа предназначена для учащихся 10б класса и рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Данная рабочая программа выполняет функции:

* Информационно-семантическое нормирование учебного процесса; Организационно-плановое построение содержание; Обще-методическое руководство.

Учебная программа включает разделы: Пояснительная записка;

* Содержание учебного предмета;
* Учебно-методическое планирование;
* Перечень учебно-методического обеспечения.

**Общая характеристика курса:**

 Главная цель образовательного процесса детей с различными нарушениями зрения - освоение курса общеобразовательной школы с учетом специфических особенностей их физического и психического развития, подготовка к интеграции в общество нормально видящих людей. Всего этого можно достигнуть созданием благоприятной среды образовательного процесса, направленного на коррекцию и развитие двигательной активности подростка и решением следующих задач:

* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функций равновесия, мышечной силы, скоростно - силовых качеств, скоростных, подвижности суставах, гибкости и выносливости;
* обучение основам базовых видов двигательных действий учащихся, основной гимнастике, играм, ходьбе на лыжах, элементам лёгкой атлетики, элементам волейбола и баскетбола, голбола.
* развитие способности ориентироваться с помощью охранных анализаторов на слух;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

 Таким образом, решая эти задачи и создавая коррекционно-развивающую среду в процессе адаптивного физического воспитания, мы создаём благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнь жизненно необходимых двигательных навыков и умений. А в целом повышаем уровень качества жизни подростков со зрительной депривацией.

 Программный материал включает разделы: теоретический, основы знаний, адаптированные спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Цели изучения курса:**

**Дидактические:**

* дать основы знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приёмах закаливания, способах само регуляции и самоконтроля;
* формировать у незрячих школьников необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировку в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов);
* развивать навыки ориентировки на слух, обучения основам базовых видов двигательных действий; **Воспитательные:**
* воспитывать российскую гражданскую идентичности: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* содействовать воспитанию гармонически развитой личности;
* содействовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* воспитывать мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и любимым видом спорта в свободное время; воспитывать у учащихся чувство товарищества, взаимопомощи.

**Коррекционные:**

* формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве,
* формировать умения пользоваться спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).
* развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
* формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с нарушением зрения.

**Содержательные линии учебного предмета**

* Знания о физической культуре (просматривается в процессе уроков в течение всего учебного года);
* Способы двигательной (физкультурной) деятельности (совершенствование знаний умений, и навыков)
* Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность c общеразвивающей направленностью).

**Оценка успеваемости**

Оценка успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура» - это часть методики, средство повышения эффективности учебного процесса. Итоговая оценка должна отвечать индивидуальности каждого ребёнка. Критериями оценки являются: степень овладения техникой движений;

* выполнение учебных нормативов (учитывать остаточное зрение ребёнка);
* уровень усвоения раздела «знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
* качество выполнения домашних заданий (комплексы самоподготовки дома на развитие скоростно-силовых двигательных качеств, гибкости, выносливости).
* текущая оценка выставляется на уроке (оценивается как техника движений, так и теоретические знания).
* оценка за четверть выводиться на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета по теории. Успеваемость учеников, освобождённых по состоянию здоровья на целый год, оценивается устно или письменно в тестовой форме, докладе, реферате.

**Основные виды деятельности учащихся**

* Составляют комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.
* Выявляют нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устраняют их.
* Описывают, демонстрируют, выполняют технику упражнения соответствующей программе по предмету.
* Записывают с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.

В процессе учебно-познавательной деятельности применяются следующие технологии:

* игровые технологии;
* тестовые технологии;
* модульно-блочные технологии;
* интегральные технологии;
* информационные технологии (мультимедиа - создание самостоятельных работ, компьютерных презентаций и т.д.);
* здоровье сберегающие технологии, фитнес технологии.

**Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слепых и слабовидящих.**

Основным дидактическим средством обучения физической культуре в начальной школе является учебно-практическая деятельность учащихся. В работе с незрячими и с/в детьми используются все методы обучения, признанные в общей педагогике, однако, учитывая особенности детей с различными нарушениями зрения, есть некоторые различия в приемах применения, обусловленные состоянием зрения. Они различны и изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. Ведущее значение приобретают следующие методы обучения:

* словесные методы обучения;
* звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
* метод наглядности (используется наглядность зрительная, а при отсутствии зрения – осязательная);
* метод показа (или как его называют «контактный» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
* метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд); Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с патологией зрения, снижает их познавательную и двигательную активность, поэтому возникает необходимость применения
* метода стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Особое внимание надо обращать на охрану зрения учащихся в школе. В школе - интернате учащиеся 9-11 классов подразделяются на группы:

* специальная группа,
* строго специальная группа.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и в конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается лишь с разрешения врача школы. Учащиеся, временно освобожденные и постоянно освобожденные от уроков физкультурой выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам, а также готовят рефераты и презентации.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется путем текущего учета и итоговой проверки. Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных особенностей.

Таким образом, создавая коррекционно-развивающую среду в процессе адаптивного физического воспитания, мы создаём благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнь жизненно необходимых двигательных навыков и умений, а в целом, повышаем уровень качества жизни подростков со зрительной депривацией.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

**Метапредметные результаты:**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека; Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Личностные результаты**:

накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребнос

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и поосновам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Предметные результаты:**

В основной школе и в школе для незрячих и слабовидящих детей должны понимать, что в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

* Характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности.
* Знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
* Составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. Олимпийские игры в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Двигательные умения и навыки (практическая часть). Легкая атлетика.

* Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 60-100 м. (используем для ориентира звуковые сигналы или бег с лидером).
* Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 1000 м (50 м бегом, 50шагом).

Техника прыжка в длину (выполняются на мягком грунте, мате): прыжки в длину с места (отработка толчка, полёта и приземления). Перешагивание через верёвочку боком с места и с одного шага.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(lxlм) с расстояния 5-8 м.

Развитие выносливости: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 1000 м, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

* Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и подскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., метание теннисных мячей с элементами дополнительного сопротивления, толчки и броски набивных мячей весом до 1 кг.
* Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты в различных и. п., бег с ускорением. Варианты бега с изменением направления, способа перемещения, прыжки через препятствия, метания различных снарядов в различных и. п. на дальность.
* Адаптированные спортивные и подвижные игры (учитывать способности и возможности незрячего и слабовидящего ребенка).
* Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
* Голбол: стойка игрока; передвижение в стойке; броски мяча в стену на точность и силу броска; броски мяча в парах; прыгающий мяч. Учебная игра.
* Пионербол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки Гимнастика с элементами акробатики.

* Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба по диагонали.
* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
* Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки), упражнения ритмической гимнастики.
* Висы и упоры: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки:

смешанные висы.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Преодоление разных препятствий высотой до 90 см.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Незрячие выполняют наскок на коня. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие Упражнения на полу. Упражнения на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке - девушки:

ходьба с различной амплитудой движений и, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

* Лыжная подготовка
* Элементы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего до 500м - мальчики и 300м - девочки. Выполнять ходьбу на лыжах по прямой на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м для незрячих учащихся).
* Повороты: «переступанием» на месте и в движении.
* Подъемы: «лесенкой», «елочкой»; торможение «плугом»;
* Спуски: спуск в основной стойке с узким ведением лыж по ровному склону,
* Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10б класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Вид программного материала  | Количество часов (уроков)  |
| 1  | Базовая часть  | 75  |
| 1.1  | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока  |
| 1.2  | Лёгкая атлетика  | 21  |
| 1.3  | Гимнастика с элементами акробатики  | 18  |
| 1.4  | Лыжная подготовка  | 10  |
| 1.5  | Адаптированные спортивные и подвижные игры  | 26  |
| 2  | Вариативная часть  | 27  |
| 2.1  | Адаптированные спортивные и подвижные игры  | 18  |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 3  |
| 2.3  | Упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия.  | 4  |
| 2.4  | Гимнастика  | 2  |
|   | Итого  | 102  |

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 10б классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы  | Часы  |  |  |  |  | Ч е т в е р т и  |  |  |  |
|  | I  |  |  | II  | III  |  | IV  |  |
|  |  |  |  | Н о м е р а у р о к о в  |  |  |  |
| 1-11  | 12  | 13-27  | 28  |  | 29-48  | 49–70  | 71–78  | 79  | 80–92  | 93–102  |
| I. Базовая часть  | 75  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |
| 1. Основы знаний  |   |  |  |  |  | В п р о ц е с с е у р о к а  |  |  |  |
| 2. Легкая атлетика  | 21  | 11  |   |   |   |  |   |   |   |   |   | 10  |
| 3. Лыжная подготовка  | 10  |   |   |   |   |  |   |   | 10  |   |   |   |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики  | 18  |   |   |   |   |  | 18  |   |   |   |   |   |
| 5 Адаптированные спортивные и подвижные игры  | 26 |   |   |  15  |   |  |   | 10  |  |   |   |   |
| II. Вариативная часть  | 27  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |
| 2.1. Адаптированные спортивные и подвижные игры  | 21  |   |   |   |   |  |   | 9 |   |   | 12  |   |
| 2.2. Лыжная подготовка  |  |   |   |   |   |  |   |  |   |   |   |   |
| 2.3 Упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия.  |   4   |   | 1  |   | 1  |  |   | 1  |   | 1  |   |   |
| 2.4 Гимнастика  | 2  |   |   |   |   |  | 2  |   |   |   |   |   |
| Сетка часов  | 102  |  | 27  |  |  | 21  | 30  |  | 24  |  |

**Демонстрировать физические способности в тестовых упражнениях**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности**  | **Физические упражнения**  | **Мальчики слабовидящие**  | **Мальчики незрячие**  | **девочки слабовидящие**  | **девочки незрячие**  |
| Скоростные  | Бег 30 м с высокого старта (сек).  | 10,2  | 11.0  | 10,2  | 12.0  |
| Силовые  | Прыжок в длину с места, приземление на мат см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, (складочка) кол-во раз  Сгибание разгибание рук в упоре лежа.  Сила кисти (динамометрия)   | 180 см.    50    50 раз   25 кг  | 160 см    40    40 раза   20 кг  |  150 см    40  30 раза   16 кг  | 125 см    30    10 раза   14 кг  |
| К вынослиности  | 6- минутный бег в сочетании с ходьбой,  Передвижение на лыжах 2 км  |  -----  15 мин  |  ------  22 мин  |  -----  23 мин  |  -----  25 мин  |
| К координации  | Бросок малого мяча  на дальность, м  Равновесие на одной ноге (сек).  Гибкость (наклон из положения сед ноги врозь)  |  40 16 – 20  0 - +1 см  |  20  16 – 18   0 см  |  20  16 – 20   0 - +2 см  |  10  16 – 18   0 см  |

\*примечание учитывать возможности незрячего ребёнка и динамику развития его двигательных качеств**.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Количество часов: всего 102 часа, в неделю 3часа.

# 1 четверть

## 9 недель, 27уроков

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока, основное содержание** | **Кол-во часов** | **Теория словарь** | **Тип урока** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **дата** |
|  |  |  | Лёгкая атлетика 11часов  |  |  |
| 1  | Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх. Спринтерский бег. Высокий старт15 -30 м.  | 1  | Бег - основной вид лёгкой атлетики. Знать правила ТБ.   | Вводный  | Уметь: соблюдать правила безопасного поведения на уроках. Пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта.  |  |
| 2  | Спринтерский бег. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  | 1  | Гладкий бег. Семенящий бег.  | Совершенствование ЗУН  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта  |  |
| 3  | Игровой урок. Развитие скоростных качеств по средствам подвижных игр и эстафет. Игра.  | 1  |      |  Контрольный | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта  |   |
| 4  | Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением 20 –30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Упражнения метания с места  | 1  | Знать: что такое «низкий старт»   | Совершенствование ЗУН  | Уметь: правильно выполнять основу техники метания малого мяча с места.   |  |
| 5  |  Бег с высокого старта на результат 100м. Бег с ускорением по прямой и по кругу. Влияние легкоатлетических  | 1  | Разбег, финиширование.  | Контрольный  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений на различные системы организма  |  |  |  | старта  |   |
| 6  | Игровой урок. Развитие координации по средствам подвижных игр и эстафет  | 1  | Координация  | Совершенствовать ЗУН  |    |   |
| 7  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 3 мин.  | 1  | Отталкивание и приземление во время прыжка  | Изучение нового материала.  | Уметь прыгать в длину с места, бег без ускорения. Знать: Технику выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель.  |  |
| 8  | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе. Игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1  |  Контроль техники прыжка.  | Контрольный  | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места  |   |
| 9  | Игровой урок. Развитие точности и координации по средствам подвижных игр.  | 1  |   | Совершенствовать ЗУН  |   |   |
| 10  | Метание малого мяча одной рукой из-за головы (на звуковой сигнал и по памяти). Подводящие упражнения к метанию мяча.  | 1  | Выброс мяча.  | Изучение нового материала  | Знать: Правила безопасности при метании на открытых стадионах. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.  |  |
| 11  | Метание теннисного мяча из –за головы на дальность. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.  | 1  | Серия или повтор упражнения.  | Контрольный  | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель  |  |
| Упражнения на формирования правильной осанки 1час  |   |
| 12  | Игровой урок. Игры для формирования осанки. Развивать гибкость, равновесие по средствам подвижных игр.  | 1  | комплекс утренней гимнастики.  | Комбинированный  | Знать что такое правильная осанка.  |  |

|  |
| --- |
| Спортивные игры (голбол, элементы волейбола) 15 часов  |
| 13  | Правила техники безопасности при занятиях голболом. Умение ориентироваться на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча.  | 1  | Голбол – игра для слепых и слабовидящих.  | Изучение нового материала  | Уметь ориентироваться на площадке.  |   |
| 14  | Ориентирование на площадке, исходное положение игрока. Блокирование мяча. Передвижение на звук мяча.  | 1  | Передвижение за мячом на слух.  | Комбинированный  | Уметь ловить мяч в движении.  |   |
| 15  | Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие скоростносиловых качеств и координации по средствам игры голбол.  | 1  | Бросок мяча.  | Комбинированный  | Уметь ловить мяч без зрительного контроля  |   |
| 16  | Голбол. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.).  | 1  | Набивной мяч Скорость полёта.  | Комбинированный  | Уметь играть в голбол, развивать силовые качества.  |   |
| 17  | Голбол. Броски мяча в парах из различных исходных положений. Ловля мяча без зрительного контроля.  | 1  | Правила игры в голбол.  | Контрольный  | Уметь выполнять упражнения по заданному контролю, играть в голбол.  |   |
| 18  | Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации по средствам подвижных игры и эстафет.  | 1  |   | Комбинированный  |   |   |
| 19  | Инструктаж по технике безопасности. Безопасность одежды и обуви. Правила гигиены. Правила игры в пионербол. Стойка игрока, техника передачи и ловли мяча. Перемещение в стойке.  | 1  | Знать: правила игры  | Изучение нового материала  | Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия  |  |
| 20    | Адаптированные спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.  | 1  | Стойка, перемещение.  | Совершенствование ЗУН  | Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.  |  |
|  21  | Игровой урок. Развитие силы по средствам подвижных игр и эстафет. Совершенствование владение мячом в играх.  | 1  | Ловля мяча и быстрая передача.  | Совершенствование ЗУН  |   |   |
| 22  | Спортивные игры, приём и передача двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад. Учебная игра пионербол по упрощенным правилам.  | 1  | Передача мяча.  | Совершенствование ЗУН  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.  |  |
| 23  | Передачи мяча двумя руками сверху. Подачи мяча. Игра пионербол по упрощенным правилам с применением перемещений по площадке, подач и приёмов мяча.  | 1  | Подачи мяча  | Совершенствование ЗУН  | Уметь: описывать технику передачи мяча сверху, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы исправления.  |  |
| 24  | Игровой урок. Развитие ловкости, скоростных способностей по средствам подвижных игр. Эстафеты с элементами волейбола.  | 1  |   | Комбинированный  |   |   |
| 25  | Спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу.  | 1  |   | Совершенствование ЗУН  |   |  |
| 26  | Спортивные игры. Техника передачи мяча сверху двумя руками, техника передачи мяча снизу двумя руками.  | 1  |   | Контрольный  | Выполнить: 5 передач сверху над собой и 5 передач снизу над собой   |   |
| 27  | Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, быстроты в подвижных играх и эстафет.  | 1  |   | Контрольный  | Уметь владеть основными знаниями по спортивны играм, полученными за I четверть.  | .  |

# 2 четверть

**7 недель, 21 урок**

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастика 20 часов. Упражнения на формирования правильной осанки. 1 час.  |  |
| 28  | Вводный урок. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  | 1  | Гибкость .5 точек. Режим дня. Утренняя гимнастика  | Вводный урок  | Знать: Основной гимнастический инвентарь и правила безопасной работы с ним. Проводить тестирование физ.качеств. Выявлять уровень их развития.  |   |
| 29  | Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).   | 1  | Развитие силовых способностей  |   Обучение  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Выучить комплекс утренней гимнастики.  |  |
| 30  | Игровой урок. Развитие гибкости, равновесия по средствам подвижных игр. Эстафеты с использованием гимнастической лестницы.   | 1  | Развитие силовых способностей  |   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.  |   |
| 31  | Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м),смешанные висы (д).Поднимание прямых ног в висе (м),подтягивание из положения лежа (д).  | 1  | Висы. Размыкание и смыкание на месте  | Контрольный.  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.  |  |
| 32  | Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей.  | 1  | Висы.  | Совершенствование ЗУН  | Уметь выполнять висы и упоры.  |  |
| 33  | Игровой урок. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики. Развитие силы и ловкости по средствам подвижных и адаптированных спортивных игр.  | 1  | Комбинированные эстафеты  | Контрольный  |   | .  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  34   |  Упражнения в равновесии (на бревне) Лазание по канату в 2 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Приседание и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.  |  1  | Равновесие.  | Изучение нового материала  | Знать: основу техники выполнения акробатических элементов на бревне. Уметь: выполнять основу техники лазания по канату в 3 приема, в облегченных условиях  |  |
| 35  | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в 3 приема, повторить лазание в 2 приема. Упражнения в равновесии.   |  1  | Канат, лазание.  | Контрольный  | Уметь: выполнять технику лазания по канату в объеме намеченных технических требований.  | .  |
| 36  | Игровой урок. Развитие ловкости, точности, координации движений в подвижных играх и эстафетах.  | 1  |   | Совершенствовать ЗУН  |   |   |
| 37  | Строевые упражнения, перестроения. Ходьба по бревну приставными шагами. Приседание и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись с поворотом.  | 1  |   | Совершенствовать ЗУН  | Уметь выполнять упражнения в равновесии на бревне.  |   |
| 38  | Перестроение из колонны по два в колону по одному. Лазание по канату в 3, 2 приема Ходьба по бревну приставными шагами, приседание и повороты в приседе.  | 1  | Повороты на бревне.  | Контрольный  | Корректировка техники выполнения упражнений.  | .  |
| 39  | Игровой урок. Развитие равновесия, быстроты, силы в эстафетах и подвижных играх.  | 1  |   | Изучение нового материала  |   |   |
| 40  | Перестроение из одного круга в два круга. Опорный прыжок. Вскок в упор присев на коня с ручками. Соскок махом рук вперёд из стойки на коленях. Развитие координационных способностей.   | 1  | Вскок в упор присев на коня с ручками.  | Комплексный  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41  | Строевые перестроения. ОРУ с мячами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей.  | 1  |   | Контрольный  | Уметь: владеть техникой опорного прыжка способами: «вскок в упор присев».  |   |
| 42  | Игровой урок. Развитие силы, быстроты, ловкости по средствам эстафет и подвижных игр.  | 1  |   | Комплексный  |   |   |
| 43  | Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Опорный прыжок через коня с ручками. Подводящие упражнения к прыжку. Развитие силовых способностей.  | 1  | Подводящие упражнения.  | Совершенствование ЗУН  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход  |   |
| 44  | Подводящие упражнения к прыжку через коня (козла) согнув ноги. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Закрепление навыков выполнения прикладных упражнений на козле с ручками.  | 1  |   | Контрольный  | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.  |  |
| 45  | Игровой урок. Строевые упражнения в игровой форме. Развитие гибкости, ловкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.  | 1  |   | Комбинированный  |   |    |
| 46  | Акробатика. Строевой шаг. Элементы акробатической гимнастики: мостик, полушпагат, равновесие «ласточка», перекаты в группировки. Развитие координационных способностей.  | 1  | Элементы гимнастики.  | Изучение нового материала  | Уметь: Выполнять основные элементы акробатической комбинации.  |  |
| 47  | Строевой шаг. ОРУ в движении. Акробатическая комбинация из перекатов, поворотов, равновесия. Развитие координационных способностей.  | 1  | Полушпагат, шпагат. Стойка на лопатках.  | Учётный  | Уметь: выполнять элементы акробатической гимнастики Соблюдать и знать правила закаливания, соблюдать т.б.  |  |
| 48  | Игровой урок. Подвижные игры с  | 1  |   | Итоговый  | Уметь: владеть основными  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | элементами строевых упражнений. Развитие ловкости, быстроты по средствам эстафет и подвижных игр.  |  |  |  | знаниями по гимнастике, полученными за II четверть  |  |
|  |  |  |  **3 четверть** **10 недель, 30 уроков**   |  |  |
|  |  |  | Спортивные игры(Торбол, showdown,Элементы Баскетбола) 20 час |  |  |
| 49  | Основные правила игры, основные приёмы игры. Правила ТБ  | 1  | Баскетбол  | Повторения материала  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия  |  |
| 50  | Игровой урок. Развитие ловкости в эстафетах с баскетбольным мячом. ОРУ с мячом.   | 1  | Ведение мяча на месте  | Комбинированный  |  |  |
| 51  | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | 1  | Передача мяча в парах  | Комбинированный     | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия  |  |
| 52  | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах (для незрячих озвученный мяч).  | 1  | Остановка мяча  | Контрольный  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия  |  |
| 53  | Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости в эстафетах с баскетбольным мячом. ОРУ с мячом.  | 1  | Ведение мяча  | Комбинированный  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол  |  |
| 54  | Торбол. Правила игры. Броски мяча в парах, передачи мяча партнёру, перекатывание мяча на звуковой ориентир.  | 1  |  Торбол-это игра для людей с нарушениями зрения  | Повторения материала.  | Уметь: выполнять броски мяча.  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55  | Торбол. Ориентирование на площадке, исходное положение игрока. Блокирование мяча. Передвижение на звук мяча.  | 1  | Передвижение за мячом на слух.  | Комбинированный  | Уметь ловить мяч в движении.  |  |
| 56  | Торбол. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Перекатывание мяча в парах про диагонали.  | 1  |   | Комбинированный  | Уметь: играть в торбол.  |    |
|  57  | Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств и координации по средствам игры торбол.  | 1  | Бросок мяча.  | Комбинированный  | Уметь ловить мяч без зрительного контроля  |   |
| 58  | Торбол. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.).  | 1  | Набивной мяч Скорость полёта.  | Комбинированный  | Уметь играть в Торбол, развивать силовые качества.  |   |
| 59  | Торбол. Броски мяча в парах из различных исходных положений. Ловля мяча без зрительного контроля.  | 1  | Правила игры в торбол.  | Контрольный  | Уметь выполнять упражнения по заданному контролю, играть в торбол.  |  |
| 60  | Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации по средствам подвижных игры и эстафет.  | 1  |   | Комбинированный  |   |   |
| 61  | Showdown-обучить правильно держать ракетку. Правила игры, подачи мяча  | 1 | Showdown-это настольный теннис для людей с нарушениями зрения | Повторения материала | Уметь правильно держать ракетку |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62  | Showdown. Подача мяча. Зашита лунки. | 1 | Правила подачи и зашиты. | Комбинированный  | Уметь правильно защищать лунку |   |
| 63  | Showdown. Зашита и подача без зрительного контроля. |  |  | Контрольный |   |   |
| 64  | Мини футбол 5х5 для не зрячих с озвученным мячом. Правила игры, передачи мяча в парах  |  | Мини футбол 5х5- В1, В2-В3 | Изучения новой темы.  | Уметь выполнять правильные передачи.  |  |
| 65  | . Мини футбол 5х5 Ориентирование на площадке, исходное положение игрока. Передвижение на звук мяча.  | 1  | Передвижение за мячом на слух.  | Комбинированный  | Уметь вести мяч в движении.  |  |
| 66  | Мини футбол 5х5. Перемещение игрока по площадке с выполнением передачи мяча. Перекатывание мяча в парах по диагонали.  | 1  |   | Комбинированный  | Уметь: играть в футбол.  |   |
| 67  | Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств и координации по средствам игры футбол.  | 1  | Удары мяча.  | Комбинированный  | Уметь правильно пинать мяч без зрительного контроля  |   |
| 68  | Упражнения для формирования осанки, Специальные упражнения для глаз. Значение зрения. Физическое самовоспитание.  | 1  | Зрение  | Повторения материала  | Уметь: Выполнять специальные упражнения для профилактики зрения   |  |
|  | Лыжная подготовка. 10 часов |
| 69  | Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. История лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.  | 1  | Техника лыжных ходов.  | Повторения материала  | Знать: Основные требования к занятиям лыжной подготовки. Уметь: правильно подбирать лыжи по весу и росту. Разбираться в беговых и беговых – коньковых лыжах.  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70  | Передвижение с лыжами. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.  | 1  | Сохранение дистанции  | Комбинированный  | Уметь: безопасно передвигаться с лыжами на плече. Выполнять передвижение на лыжах в колонне по одному с сохранением дистанции 2-3м.  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 71  | Игровой урок. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх и эстафетах с применением лыжной подготовки.  | 1  |   | Комбинированный  |   |  |
| 72  | Одновременный бесшажный ход. Скользящий шаг. Бесшажный ход.  |  1  | Бесшажный ход  | Контрольный  | Уметь: выполнять основу техники одновременного безшажного хода.  |  |
| 73  | Основы техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Одновременный двухшажный ход.  | 1  | Техника лыжных ходов  | Комбинированный  | Уметь: выполнять основу техники одновременного безшажного хода, в объеме намеченных технических требований.  |  |
| 74  | Техника безопасности при спусках и подъемах. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Спуски с уклонов. Подъем «Полуёлочкой» со страховкой учителя.  | 1  | Одновременный двухшажный и одношажный ход.  | Контрольный  | Знать: Основу техники выполнения одновременного одношажного и двухшажного хода. Уметь: выполнять основу техники одновременного одношажного и двухшажного хода.  |  |
| 75  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение заданной дистанции. со сменой ходов. Игра «По местам».  | 1  | Подъём «полуёлочкой»  | Комбинированный  | Уметь передвигаться на лыжах на спусках.  |   |
| 76  | Игровой урок. Развитие выносливости средствами подвижных игр. Совершенствование лыжной подготовки в эстафетах.  | 1  |   | Комбинированный  | Уметь передвигаться на лыжах.  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 77  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем « полуелочкой». Спуск в средней стойке. Прохождение заданной дистанции со сменой способов передвижения.  | 1  | Спуски в средней стойке  | Комбинированный  | Знать: критерии оценивания. Уметь: выполнять элементы различных видов лыжного хода в объеме намеченных технических требований на оценку.  |  |
| 78  | Игровой урок. Тестирование по пройденному материалу за III четверть в адаптированных спортивных играх, эстафетах с мячом.   | 1  |   | Итоговый  | Уметь: владеть основными знаниями по лыжной подготовке, баскетболу полученными за III четверть.  |   |
|  |  |  **4 четверть** **8 недель, 24 уроков**   |  |
|  |  | Упражнения на формирования правильной осанки. 1 час.  |  |
| 79  |  |  Правила безопасного поведения на игровых уроках и уроках л/а. Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки. ОРУ.  | 1  | Правильная осанка  | Повторения материала  | Знать: Основные требования на игровых уроках и уроках л/а. Упражнения способствующие формированию правильной осанки.   |  |  |
|  |  | Спортивные игры (элементы пионербола)12часов  |  |
| 80  |  | Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | 1  | Метание мяча  | Комбинированный  | Уметь: выполнять смешанные висы, лазание. Упражнения в парах на ковриках.  |  |  |
| 81  |  | Игровой урок. Развитие координации, ловкости по средствам адаптированных спортивных игр и эстафет. Развитие координационных способностей.  | 1  |   | Комбинированный  |   |  |  |
| 82  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование мышц пресса, спины, плечевого пояса.  | 1  | Мышцы пресса, спины, плечевого пояса  | Контрольный  | Уметь: выполнять ОРУ в движении, мячами .  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83  | Адаптированные спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола (для на звуковой сигнал) .  |   | Передача мяча двумя руками  | Комплексный  | Уметь: играть в пионербол по упрощённым правилам демонстрировать технику приема и передачи мяча.  |   |
| 84  | Игровой урок. Развитие ловкости, выносливости, быстроты по средствам адаптированных спортивных игр. Передачи мяча двумя руками сверху в эстафетах.  | 1  |   | Контрольный  |   |  |
| 85  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.  | 1  | Приём мяча снизу двумя руками.  | Комплексный  | Уметь: играть в пионербол, демонстрировать технику приема и передачи мяча.  |  |
| 86  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.  | 1  | Приём мяча снизу двумя руками.  | Контрольный  | Уметь: играть в пионербол, демонстрировать технику приема и передачи мяча.  |  |
| 87  | Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | 1  | Нижняя прямая подача  | Комплексный  |   |  |
| 88  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.  | 1  | Мини волейбол  | Комплексный  | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам демонстрировать технику приема и передачи мяча.  |  |
| 89  | Передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку. Совершенствовать подачи мяча. Игра в пионербол.  | 1  |   | Контрольный  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия  |  |
| 90  | Игровой урок. Развитие ловкости,  | 1  |   | Комбинированный  |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | быстроты, выносливости по средствам подвижных игр и эстафет.  |  |  |  |  |  |
| 91  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | 1  | Передача двумя руками в парах  |   | Уметь играть в пионербол, выполнять правильно технические действия  |   |
| 92  | Совершенствовать выполнение элементов пионербола. Ловля, передача, перебрасывание, подача мяча. Учебная игра.  | 1  | Пионербол  | Учётный  | Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия  |   |
| Лёгкая атлетика 10 часов  |
| 93  | Игровой урок. Развитие выносливости, силы, ловкости по средствам эстафет и подвижных игр.  | 1  |   |   |   |   |
| 94  | Развитие выносливости в равномерном беге. Кросс 1000м в чередовании с ходьбой. Специально беговые упражнения.  | 1  | Бег в равномерном темпе  | Изучение нового материала  | Уметь бегать в равномерном темпе. 300м ( на результат)  |  |
| 95  | Спринтерский бег Низкий старт. Бег с ускорением 30 –60 м, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки).  | 1  | Бег на 60 метров  | Учетный  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.  |   |
| 96  | Игровой урок. Развитие меткости, ловкости по средствам подвижных игр и эстафет с применением метания.  | 1  | Встречная эстафета  | Совершенствование  |   |   |
| 97  | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма  | 1  | Метание малого мяча на дальность  | Комбинированный  | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании и метать с максимальным усилием.  |   |
| 98  | Метание мяча одной рукой в ми- | 1  | Прыжки на месте  | Совершенствование  | Уметь: попадать в цель с рас- |   |
|  | шень с расстояния 3м (для незрячих на звуковой сигнал). Прыжки на месте и с приземлением в круг (на звуковой сигнал).  |  | с приземлением в круг  |  | стояния 3м.  |  |
| 99  | Игровой урок. Развитие меткости, ловкости по средствам подвижных игр и эстафет с применением метания.  | 1  |   | Совершенствование  |   |   |
| 100  | Метание мяча одной рукой на технику выполнения, точность и дальность полета. Подводящие упражнения к метанию.  | 1  | Метание мяча одной рукой  | Контрольный  | Уметь: выполнять метание мяча одной рукой.  |   |
| 101  | Прыжок в длину с места на дальность полета. Подводящие упражнения к прыжку в длину.  | 1  | Прыжок в длину с места  | Контрольный  | Уметь: выполнять прыжок в длину с максимальным усилием.  |   |
| 102  | Игровой урок. Развивать быстроту, ловкость, выносливость по средствам подвижных игр и эстафет. Подведение итогов года.  | 1  | Подведение итогов  |  Итоговый   | Уметь: быстро и правильно отвечать на вопросы.  |   |

# КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВЫЕ РАБОТЫ (ТЕСТЫ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока**  | **Вид работы**  | **Тема** **(содержание) работы**  | **Место выполнения работы**  |
| 5.  | Бег с высокого старта на результат 30м.  | **Контрольный**  |  Бег с ускорением по прямой (для незрячих с ориентировкой на звуковой сигнал).  | Стадион на территории школы.  |
| 8.  | Прыжок в длину с места.(приземление на маты)  | **Контрольный**  | Контроль техники прыжка.  | Спортивный зал школы.  |
| 11.  | Метание теннисного мяча из –за головы на дальность  | **Контрольный**  | Оценка техники метания в горизонтальную цель  | Спортивный зал школы.  |
| 17.  | Голбол. Голбол. Броски мяча в парах из различных исходных положений.  | **Контрольный**  | Выполнять упражнения по заданному контролю, учебная игра.  | Спортивный зал школы  |
| 26.  | Учебная игра «Пионербол» с элементами во- | **Контрольный**  | Выполнять элементы в пионербо- | Спортивный зал школы  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лейбола  |  | ле  |  |
| 27.  | Тестирование по пройденному материалу I четверти  | **Итоговый**  | Знать материал изучаемый в I четверти.   | Спортивный зал школы  |
| 31.  | Висы. Строевые упражнения.  | **Контрольный**  | Оценка выполнения строевых перестроений. Висы на перекладине.  |   |
| 33.  | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д).  | **Контрольный**  | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ.  | Спортивный зал школы  |
| 38.  | Лазание по канату в 3 приема Ходьба по бревну приставными шагами   | **Контрольный**  | Оценка техники выполнения лазания по канату и ходьбы по бревну.  | Спортивный зал школы  |
| 41.  | Развитие силовых качеств.  | **Контрольный**  | Оценка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа  | Спортивный зал школы  |
| 44.  | Вскок в упор присев на козла Соскок прогнувшись  | **Контрольный**  | Оценка техники выполнения опорного прыжка  | Спортивный зал школы  |
| 47.  | Элементы акробатической гимнастики  | **Контрольный**  | Техника выполнения акробатической комбинации.  | Спортивный зал школы  |
| 48.  | Элементы акробатической гимнастики  | **Итоговый**  | Знать комбинацию упр. на 32 счёта   | Спортивный зал школы  |
| 52.  | Выполнение попеременного двухшажного хода.  | **Контрольный**  | Оценка техники выполнения двухшажного хода.  | Школьный стадион  |
| 55.  | Выполнение одновременного двухшажного хода  | **Контрольный**  | Выполнять одновременный двухшажный ход   | Школьный стадион  |
| 59.  | Выполнение изученных элементов различных видов лыжного хода  | **Контрольный**  | Выполнять элементы различных видов лыжного хода в объеме намеченных технических требований на оценку  | Школьный стадион  |
| 64.  | Выполнение подъема в гору «елочкой».  | **Контрольный**  | Выполнять основы техники подъема в гору «елочкой», на оценку и в объеме намеченных технических требований.  | Школьный стадион  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 69.  | Приём контрольных нормативов различной техники лыжного хода, торможение.  | **Контрольный**  | Выполнять различную технику лыжного хода, спуска и подъёма, торможение на оценку и в объеме намеченных технических требований  | Школьный стадион  |
| 74  | Стойка и передвижение игрока  | **Контрольный**  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия   | Спортивный зал школы  |
| 77.  | Элементы игры в торбол   | **Контрольный**  | Оценка теоретических знаний.    | Спортивный зал школы  |
| 78.  | Тестирование по пройденному материалу за III четверть  | **Итоговый**  | Владеть основными знаниями по лыжной подготовке, полученными за III четверть.  | Спортивный зал  |
| 82.  | Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование мышц пресса, спины, плечевого пояса  | **Контрольный**  | Выполнять упражнения на брюшной пресс, в объеме намеченных технических требований.  | Спортивный зал  |
| 84.  | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.  | **Контрольный**  | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху  | Спортивный зал  |
| 86.  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку  | **Контрольный**  | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками  | Спортивный зал  |
| 89.  | Нижняя прямая подача с 3–6 м.  | **Контрольный**  | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи  | Спортивный зал  |
| 92.  | Совершенствовать выполнение элементов пионербола. Ловля, передача, перебрасывание, подача мяча.  | **Учётный**  | Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять  | Спортивный зал  |
| 95.  | Бег на результат 30 м  | **Учётный**  | Пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта для незрячих по памяти в индивидуальном темпе  | Школьный стадион  |
| 100.  | Метание мяча одной рукой на технику выполнения, точность и дальность полета  | **Контрольный**  | Выполнять метание мяча одной рукой.  | Школьный стадион  |
| 101.  | Прыжок в длину с места на дальность полета  | **Контрольный**  | Выполнять прыжок в длину с максимальным усилием  | Школьный стадион  |
| 102  | Подведение итогов года.  | **Итоговый**  | Быстро и правильно отвечать на вопросы.  | Спортивный зал  |

# ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебники**  | **Методические пособия**  |
| Физическая культура. 9–11 классы / под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013г.     | 1. В. И. Лях. Теория и практика физической культуры, 2009.
2. В. И. Лях. Физическая культура: для учащих с 9–11кл. Тестовый контроль. М., Просвещение, 2012.
3. А. Б. Лагутин. Командные соревнования по физической подготовке. Физическая культура в школе, 2008.
 |

 Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Захаров А.В.