**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.