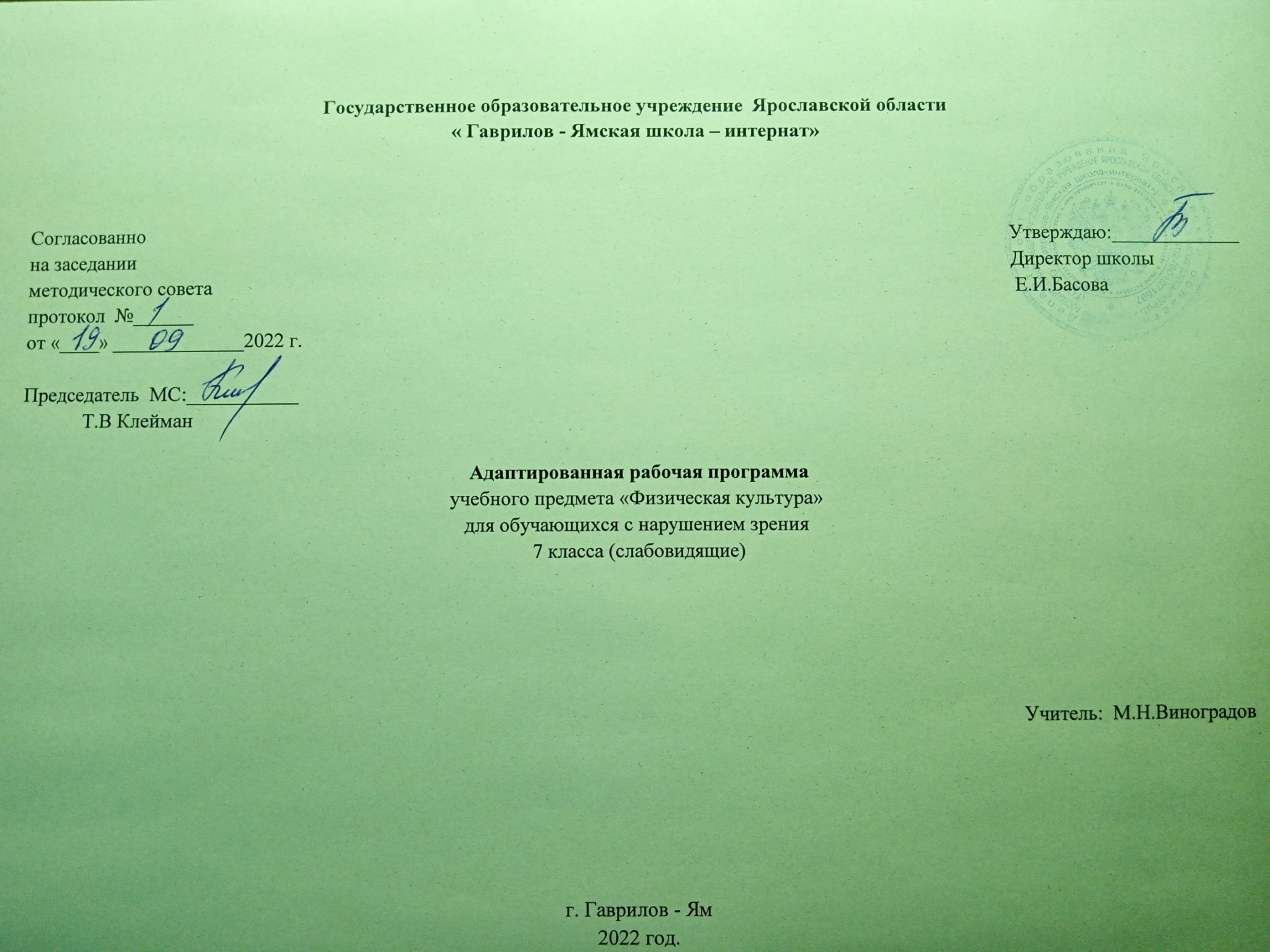
****

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для слепых и слабовидящих детей составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (№ 1897 от 17.12.10), утвержденного Приказом Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (№1577 от 31.12.15), «Программы по физической культуре для специальных школ слабовидящих детей. г.Москва 1978 г.», и Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А.А. Зданевича М., Просвещение, 2013).

Данная рабочая программа ориентирвана на учебник: Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 5-6-7 кл. -М.:Просвещение, 2013г.

**2.Общая характеристика предмета «Физическая культура**»

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слепых и слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. Эти особенности заключаются в следующем:

1. **постановке коррекционных задач:**

* формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями при помощи сохранных анализаторов;
* улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза;
* развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
* формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с депривацией зрения;
* развивать ориентировку в пространстве.

1. **методические приёмы, используемые на уроках:**

* словесные методы обучения;
* звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
* метод наглядности (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);
* метод 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.

1. **коррекционной направленности каждого урока:**

* соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;
* расстановка учащихся на уроке, учитывая зрительный диагноз каждого ученика (в спортивном зале и на улице в зависимости от положения солнца);
* соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала.

1. **требования к организации пространства**

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые учащиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

* определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
* соблюдение необходимого для слабовидящего учащегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);
* устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
* определенного уровня освещенности спортивных залов;
* наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах.

При организации учебного процесса необходимо учитывать гигиенические требования. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки. В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:

* соблюдать режим дня и зрительной нагрузки;
* иметь рационально освещенный спортивный зал;
* использовать благоприятный для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и пр;
* осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;
* использовать жалюзи в солнечные дни;
* осуществлять контроль, за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

* предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.
* предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);
* комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.)

Цели программы:

* повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с депривацией зрения;
* обеспечение комплексного подхода к решению образовательных проблем ребенка, развитие его способностей (моторных, умственных), а также социально-бытовых навыков.

Достижение поставленных целей при реализации программы «Физическая культура» предусматривает решение следующих основных задач:

* формирование общей двигательной культуры, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
* предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных двигательных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности
* организация физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся;
* развитие личности незрячего и слабовидящего обучающихся в их индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления ими возможных трудностей сенсорно-перцептивного, коммуникативного, двигательного, личностного развития, обусловленных негативным влиянием патогенного фактора, их успешной социальной адаптации и интеграции;
* обеспечение планируемых результатов по освоению слабовидящими обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями.

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей незрячих и слабовидящих обучающихся программа имеет следующие особенности, заключающиеся в применении методов обучения двигательным действиям, используемым в процессе обучения двигательным действиям:

* словесные методы обучения, сочетающиеся с методом демонстрации двигательного действия;
* звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку слабовидящих учащихся очень важно научить пользоваться слуховым анализатором);
* метод наглядности с учетом тифлопедагогических рекомендаций к наглядности;
* метод демонстрации двигательного действия (в том числе способом сопряженных действий учителя и ученика);
* метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
* метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха перед большим пространством, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

В выборе и применении методов и приемов предпочтение отдается тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения врача педиатра.

Учитывая особенности здоровья детей, в программе по физическому воспитанию обучающимся предлагается обоснованная дозировка физических упражнений.

При подборе средств физического воспитания на уроках физической культуры следует учитывать, что при некоторых видах нарушений зрения использование отдельных упражнений, указанных в программе, противопоказано. В связи с этим дети с нарушениями зрения могут быть отнесены к двум группам: 1 группа – дети, имеющие высокую степень миопии (выше 6 диоптрий) с изменением глазного дна, подвывих хрусталика, подозрение на отслойку сетчатки; 2 группа – дети с атрофией зрительного нерва, гиперметропией, дети с альбинизмом.

Детям 1 группы противопоказаны упражнения в статических напряжениях больших групп мышц, со значительными отягощениями, прыжки в высоту и в длину, соскоки со снарядов, наклоны вперед, стойки на плечах, голове, руках, нагрузки с предельной и околопредельной интенсивностью в беге, занятия на гимнастических снарядах исключаются.

Дети 2 группы могут выполнять все упражнения, рекомендуемые программой.

Прыжковые упражнения выполняются в виде легких подскоков на поролоновых матах или мягком грунте. Выполнение индивидуально дозированных физических нагрузок до максимальной мышечной работоспособности способствует улучшению состояния зрительных функций и стимулирует развитие основных физиологических систем организма.

**3. Место учебного предмета в учебном плане.**

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре 5-7 классов составлена с учетом объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом ГОУ ЯО «Гаврилов-Ямская школа интернат», 2 часа в неделю:

* 5 кл. - 68 ч.в год;
* 6 кл. - 68 ч.в год;
* 7 кл. - 68 ч.в год.

**4. Ценностные ориентиры содержания**

**учебного предмета «Физическая культура».**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**5. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
* Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

* Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

* Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

* Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями   и спортом;
* Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты**

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

В области познавательной культуры:

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

**В области нравственной культуры:**

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры**:

* Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

* Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

* Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* 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;
* Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

* Знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

* Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

* Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости   от   индивидуальных   особенностей   физического развития;
* Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:**

* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

* Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов освоения слепыми и слабовидящими обучающимися программы целесообразно опираться на следующие принципы:

1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей слепых обучающихся;

2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей слепых обучающихся;

3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания программы, что сможет обеспечить объективность оценки.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования слепых и слабовидящих, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов освоения программы.

Основным объектом оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися программы по физической культуре, выступает наличие положительной динамики обучающихся в интегративных показателях, отражающих успешность преодоления вторичных отклонений развития. К таким интегративным показателям в соответствии с ФГОС НОО относятся:

сформированность умения использовать сохранные анализаторы и компенсаторные способы деятельности в учебно-познавательном процессе и повседневной жизни;

сформированность навыков ориентировки в микропространстве и умений ориентироваться в макропространстве;

сформированность адекватных (в соответствии с возрастом) предметных (конкретных и обобщенных), пространственных представлений о предметах, объектах и явлениях окружающей жизни;

проявление познавательного интереса, познавательной активности;

наличие представлений (соответствующих возрасту) о современных тифлотехнических, оптических и технических средствах, облегчающих познавательную и учебную деятельность, и готовности их активного использования;

проявление стремления к самостоятельности и независимости от окружающих (в бытовых вопросах);

сформированность умений адекватно использовать речевые и неречевые средства общения;

способность к проявлению социальной активности;

способность осуществления самоконтроля и саморегуляции;

готовность учета имеющихся противопоказаний и ограничений в учебно-познавательной деятельности и повседневной жизни.

Оценка результатов освоения обучающимися программы осуществляться с помощью мониторинговых процедур. Мониторинг, обладая такими характеристиками, как непрерывность, диагностичность, научность, информативность, наличие обратной связи, позволяет осуществить не только оценку достижений планируемых результатов освоения слепыми программы, но и вносить (в случае необходимости) коррективы в ее содержание и организацию. В целях оценки результатов освоения слепыми и слабовидящими обучающимися программы используется все три формы мониторинга: стартовую, промежуточную и финишную диагностику.

Стартовая диагностика позволяет наряду с выявлением индивидуальных особых образовательных потребностей и уровня развития компенсаторных возможностей обучающихся, выявить исходный уровень развития интегративных показателей, свидетельствующий о степени влияния нарушений развития на учебно-познавательную деятельность и повседневную жизнь (например, выявить стартовый уровень развития у слепого обучающегося умения использовать сохранные анализаторы и компенсаторные способы деятельности в учебно-познавательной и повседневной жизни).

Промежуточная диагностика позволяет судить об успешности (наличие положительной динамики) или не успешности (отсутствие даже незначительной положительной динамики) слабовидящих обучающихся в освоении планируемых результатов овладения программой коррекционной работы. Данные эксперсс-диагностики выступают в качестве ориентировочной основы для определения дальнейшей стратегии: продолжения реализации разработанной программы или внесения в нее определенных корректив.

Целью финишной диагностики, приводящейся на заключительном этапе (окончание учебного года, окончание обучения на начальной ступени школьного образования), выступает оценка достижений слепого обучающегося в соответствии с планируемыми результатами освоения слепым программы по физической культуре.

Также программой предусмотрена текущая диагностика, она используется для осуществления мониторинга в течение учебного года и всего времени обучения на начальной ступени образования. Данная диагностика – это итоговые тестирования после прохождения каждого раздела программы. Осуществляется в форме как теоретического опроса, что характеризует уровень знаний и понимания теоретического материала пройденного раздела программы, так и практические задания - выполнение упражнений, в соответствии с тематикой пройденного раздела программы, что охарактеризует уровень овладения двигательного действия.

Слабовидящие обучающиеся отнесенные к 1-ой группе, это дети, имеющие высокую степень миопии (выше 6 диоптрий) с изменением глазного дна, подвывих хрусталика, подозрение на отслойку сетчатки, не выполняют практические нормативы для определения уровня развития физических качеств, так, как упражнения в данных испытаниях сопряжены со значительным напряжением организма и могут нанести вред для здоровья. В связи с этим обучающиеся отнесенные к данной группе на уроках контрольных диагностик (нормативов) выполняют практические задания по знанию и степени овладения тех или иных двигательных действий (упражнений), которые ранее были изучены и выполнялись на практике. Оценку динамики развития рассматриваемых параметров следует осуществлять в сравнении с исходным уровнем развития каждого конкретного ребенка, акцентируя внимание не на количественных, а на качественных изменениях параметров, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных возможностей.

Дети отнесенные ко 2-ой группе, это дети с атрофией зрительного нерва, гиперметропией, дети с альбинизмом, могут выполнять все упражнения, рекомендуемые программой. Поэтому на уроках проведения диагностики для определения уровня развития физических качеств обучающиеся выполняют упражнения контрольных нормативов (прыжок в длину с места; сгибания разгибания рук в упоре лежа; бросок мяча из-за головы сидя; наклон вперед из положения сидя; бег 30 метров; 6-ти минутный бег). У обучающихся данной группы оценку динамики развития рассматриваемых параметров следует осуществлять в соответствии со стандартизированными показателями, акцентируя внимание не только на количественных, но и на качественных изменениях параметров которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы.

Также программой предусмотрена текущая диагностика, она используется для осуществления мониторинга в течение учебного года и всего времени обучения на начальной ступени образования. Данная диагностика – это итоговые тестирования после прохождения каждого раздела программы. Осуществляется в форме как теоретического опроса, что характеризует уровень знаний и понимания теоретического материала пройденного раздела программы, так и практические задания - выполнение упражнений, в соответствии с тематикой пройденного раздела программы ,что охарактеризует уровнь овладения двигательным действиям.

При выставлении оценки (сумма баллов) необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать такой подход в оценивании, чтобы стимулировать его к дальнейшим занятиям физической культурой. Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков). Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность, регулярность занятий физическими упражнениями и стойкая мотивация к занятиям физическими упражнениями.

**6.Содержание учебного предмета**

**7 класс**

**I Основы знаний о**

**физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы (в процессе урока).** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за  функциональным  состоянием  организма  и  физической  подготовленностью.

**1.3. Историко-культурологический аспект.** Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока).**

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**2. Двигательные умения и навыки.**

**2.1. Легкоатлетические упражнения**

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

*Ходьба*. Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ходьба в рассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба на носках с выпадами, скрестными шагами, скользящими шагами, пригнувшись. Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба на носках с высоким поднимание колен. Ходьба боком (приставными шагами) и спиной вперед по прямой до 60 – 70 м на звуковой сигнал. Ходьба наперегонки на расстояние до 60м. *Бег.* Отработка движений рук при беге. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам: присесть, лечь, встать на четвереньки, остановиться. Бег средним темпом до 1,5 минуты с ускорениями во время бега на 10 – 15 м. Свободный бег – 200м мальчики, 100м девочки. Изучение низкого старта. Бег с ускорением до 30м. Бег на скорость до 50м с высокого и низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой: 40м шагом, 40м бегом на дистанцию до 500м. Легкий бег на звуковой сигнал 30 – 40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м. *Метание.* Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол). Бросание и ловля набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой на звуковой сигнал. Метание гранаты весом 500гр с места и с шага способом «из-за спины через плечо» на дальность и на звуковой сигнал. Подготовительные упражнения с ядром весом 3кг: перебрасывание из руки в другую руку, броски от колена вперед, от груди, катание ядра на дальность и в цель. *Прыжки.* Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с места с доставанием подвешенного мяча над головой, рукой. То же, но с хлопком в ладони – над головой, под ногами – момент полёта. Прыжки с разбега через препятствие шагом. Прыжок с разбега в высоту способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком способом «перешагивание».. Прыжки с высоты до 60см. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Прыжки в длину с разбега и с места: тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление) с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Итоговое тестирование по пройденному материалу.

**2.2. Гимнастика с элементами акробатики**

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. **Строевые упражнения.** Повороты на месте кругом. Закрепление навыка построения в колонну по 1 и по 2. Построение в две шеренги. Перестроение на время по внезапным сигналам с дополнительными заданиями: а) из одной шеренги в две и сесть; б) из колонны по одному (с предварительным расчётом на 1 и 2) построиться в разных местах по указанию учителя. Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те. **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, 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 с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки). **Подготовительные упражнения:** Из упора присев – попеременное выставление ног в стороны, назад. Стоя на одной ноге, равновесие «ласточка» - дотянуться противоположной рукой до носка ноги. Опираясь одной ногой на гимнастическую скамейку, наклон туловища вперёд, назад, в стороны. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони положить на пол, носки оттянуты. Медленно поднять ноги вверх до прямого угла, потом ноги опустить до 450 с отрывом таза от пола и обратным движением занять исходное положение. Упражнения с мячом: упражнения с большим мячом в кругу, в шеренге. Передача мяча в стороны, назад, вперёд. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его во время ходьбы. Прыжки: подскоки на двух ногах; при последнем подскоке приземлиться на корточки (с опорой на пальцы рук). Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед. **Лазанье:** захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке (палка одним концом на полу, другой конец в руках). Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Перемещение ног вверх с перехватом рук. Лазание по канату в три приёма (ознакомление). **Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке высотой с перешагиванием через предмет высотой до 20см. Ходьба по скамейке с поворотами кругом. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая скамейка - передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону). **Контрольные требования**: Подтягивание в висе (м), девочки на низкой перекладине. Лазанье по канату. Пройти вперёд по гимнастической скамейке на с перешагиванием через набивной мяч и другие предметы высотой в 20см.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

* 1. **Лыжная подготовка**

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снимания лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Вспомогательные упражнения: толчок палками при спуске; спуск вдвоём. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Учить одновременному двушажному ходу. Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне. Переменный ход; спуск с горки в низкой стойке с палками в руках. Совершенствование переменного хода (работа над увеличением фазы скольжения). Подъём в гору по диагонали. Торможение плугом при спуске. Выполнять ходьбу на лыжах по прямой на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м). Элементытехники лыжных ходов: одновременный двушажный и бесшажный ходы. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции ориентируясь на голос лидера (впереди идущего) до 500м - мальчики и 300м - девочки. 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: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». «Слалом». **Контрольные требования**: пройти переменным ходом дистанцию 500м (без времени). Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.«скандинавская ходьба»

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

**2.4 Адаптированные спортивные и подвижные игры голбол, футбол, шоудаун.**

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по, голболу, футболу, шоудауну и их назначение. **«Голбол»** - игра для слепых и слабовидящих детей. Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.). Броски мяча в стену на точность и силу броска. Ловля мяча без зрительного контроля. Передачи мяча на звуковой ориентир в парах. Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир. **Футбол озвученным мячом.**  Правила игры . Размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке. Броски мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Перекатывание мяча в парах про диагонали. Броски мяча в парах. Прыгающий мяч**. Шоудаун.** Правила игры. Инвентарь и оборудование. Подачи. Защитные действия. Нападающие действия.

**2.5 Плавание (сухое).**Специальные плавательные упражнения (подводящие упражнения : имитация плавательных движений рук и ног на суше (стоя, лежа на гимнастическом коврике, гимнастической скамейке);. структура работы рук и ног стиля кроль на груди; структура работы рук и ног стиля кроль на спине; структура работы рук и ног стиля брасс.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Обучающийся научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол (озвученным мячом), голбол, шоудаун в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять подводящие упражнения на суше и упражнения имитирующие разные способы плавания (брасс, кроль, кроль на спине)

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Обучающийся получит возможность:**

• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

• выявлять различия в основных способах передвижения человека;

• применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Тематическое планирование

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество  часов в год |  |  |  |  |
|  | **Базовая часть** | **46** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Двигательные умения и навыки:  - легкая атлетика  - гимнастикас элементами акробатики  - лыжная подготовка  - плавание (сухое) | 17  12  14  3 |
| 3 | **Вариативная часть (Спортивные игры)** | **22** |
|  | Голбол  Футбол  Шоудаун | 9  4  9 |
|  | **Итого:** | **68** |

**ПУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата урока** | **Тема урока.** | **Характеристика деятельности обучающихся** | | | | **Форма контроля** | | | |  | | |
| ***Легкая атлетика(9 часов)*** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** |  | Легкая атлетика.  Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях легкоатлетическими упражнениями.  Контрольные нормативы. | Осваивают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Узнают о легкой атлетике, как виде спорта, ее дисциплинах. Выполняют контрольные упражнения для оценки развития своих физических качеств, выявления уровня двигательных возможностей. | | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. Фиксирование результата. | | |  | | |
| **2** |  | Легкая атлетика. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. Спринтерский бег. Стартовые команды. Высокий старт 30-40 м. Скоростной бег до 60м. Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на точность по звуковому сигналу и дальность, с места, с шага. Круговая тренировка. | Характеризуют Олимпийские игры древности, как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Объясняют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| **3** |  | Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег с ускорениями от 40-60 м. Низкий старт. Метание малого мяча на точность с места правой и левой рукой.. Развитие гибкости и подвижности суставов. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| **4** |  | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Упражнения с собственным весом. | Узнают спортивные метательные снаряды.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| **5** |  | Легкая атлетика. Самонаблюдение и самоконтроль. Прыжок в длину с разбега. Развитие гибкости и подвижности суставов. Метание малого мяча с места на дальность. | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| **6** |  | Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча из-за головы на точность сидя и стоя. | Получают представление о видах травм и правилах оказания первой доврачебной помощи. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. | | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| **7** |  | Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | Применяют метания для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| **8** |  | Легкая атлетика Бросок утяжеленного мяча стоя, грудью в направлении метания двумя руками из-за головы на дальность. Метание малого мяча с места разными способами. Прыжки боком в глубину до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат).  Профилактика и коррекция нарушений осанки, формирование навыков правильной осанки. | Характеризуют Олимпийские игры древности, как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. | | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| **9** |  | Легкая атлетика.  История зарождения Олимпийского движения в России (СССР). Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см. (запрыгивание). Упражнения на внимание и точность. Развитие равновесия и координации. | Объясняют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| ***Спортивные игры- «шоудаун» ( 4 часа)*** | | | | | | | | | | | | | |
| 10 |  | Спортивные игры – шоудаун.  Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках подвижных игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Игра «Снайпер».  Развитие быстроты реакции и слуха. | Объясняют, чем знаменателен советский период развития Олимпийского движения в России. Осваивают и описывают технику упражнений в равновесии на полу. Осваивают и описывают технику игровых действий и приемов. | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 11 |  | Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха. Игра «Три борта». | Осваивают и описывают технику игровых действий и приемов.  Осваивают и описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 12 |  | Спортивные игры – шоудаун. Игра «Снайпер». Правила игры.Развитие быстроты реакции и слуха. | Осваивают и описывают технику игровых действий и приемов.  Осваивают и описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 13 |  | Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.Развитие быстроты реакции и слуха. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| ***Спортивные игры - футбол-2 часа*** | | | | | | | | | | | | | |
| 14 |  | Спортивные игры – футбол. История футбола для незрячих и слабовидящих, правила игры. ОРУ с гимнастической палкой. Техника передвижений футболиста. (Со зрительным контролем и без зрительного контроля). Игра: «Лови не пропусти». Развитие гибкости и подвижности суставов. | | Соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 15 |  | Спортивные игры – футбол. Техника удара по неподвижному мячу (озвученному). «Кегельбан футбольным мячом». «Пенальти». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки. | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| ***Спортивные игры – голбол (4 часа).*** | | | | | | | | | | | | | |
| 16 |  | Спортивные игры – голбол. История голбола, правила игры. «Кегельбан голбольным мячом». Развитие гибкости и подвижности суставов. | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 17 |  | Спортивные игры – голбол. Ориентировка (с зрительным и без зрительного контроля) на игровой позиции. Игра: «Лови не пропусти».«Точный пас». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, упражнениях для развития физических качеств и в играх, при этом соблюдают правила безопасности. | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 18 |  | Спортивные игры – голбол. Стойки голболиста, положение в защите. Игра «Пенальти». «Лови не пропусти». | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 19 |  | Спортивные игры – голбол. Стойки голболиста, положение в защите. Техника ловли мяча. «Лови не пропусти». «Снайпер». Развитие гибкости и подвижности суставов. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, упражнениях для развития физических качеств и в играх, при этом соблюдают правила безопасности. | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| ***Гимнастика (12 часов).*** | | | | | | | | | | | | | |
| 20 |  | Гимнастика.  Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках гимнастики.  Гимнастические снаряды. Организующие команды и  приёмы – Расчет: Построение в шеренгу и колонну по одному, повороты «налево», «направо», «кругом» ориентируясь на голос учителя. Стойка на носках на полу (с дополнительной опорой и без). Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки. | | | | Руководствуются правилами соблюдения безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы. | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 21 |  | Гимнастика. Строевая подготовка: повороты на месте, размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на носках на скамейке продольно и поперек и ходьба вперед, руки в стороны; боком, руки вперед со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения). Развитие гибкости и подвижности суставов. Игра «Становись- разойдись». | | | | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Оказывают помощь сверстникам. | | оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 22 |  | Гимнастика. Строевая подготовка: Строевой шаг. Размыкание в шеренге и колонне. Равновесие: Стойка, стопы на одной линии, «цапля» со страховкой учителя и без страховки. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия. | | | | Осваивают, описывают и анализируют упражнения. Соблюдают правила безопасности. | | оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 23 |  | Гимнастика. Строевая подготовка: Расчет на первый – второй. Перестроение из одной шеренги в две. Перемена местами с соседом слева и справа Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Акробатика: Положение «упор присев». Упражнения на внимание и точность. | | | | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Оказывают помощь сверстникам. | | оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 24 |  | Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической скамейке горизонтальной и наклонной разными способами. Акробатика: Положение «упор присев» после шагов. Перекаты из положения упор присев. Развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве. | | | | Осваивают и описывают технику упражнений на координацию и равновесие, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | | оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 25 |  | Гимнастика. Основные положения и ОРУ без предметов на месте. Развитие гибкости и подвижности суставов. | | | | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Оказывают помощь сверстникам. | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 26 |  | Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Упражнения в лазании и ползании. Перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастические маты (высота 50—60 см). Упражнения для развития координации и равновесия. | | | | Осваивают, описывают и анализируют упражнения в перелезаниях, лазаниях. Соблюдают правила безопасности. | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 27 |  | Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Подлезание под препятствия высотой не ниже 30 см произвольным способом.  Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом). | | | | Осваивают, описывают и анализируют упражнения в перелезаниях, лазаниях. Соблюдают правила безопасности. | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 28 |  | Гимнастика. Акробатические упражнения: Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе).Перекаты в группировке лежа (с разным положением рук и ног).  Развитие гибкости и подвижности суставов. | | | | Осваивают, описывают и анализируют технику выполнения упоров, упражнений в упорах. Соблюдают правила безопасности. | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 29 |  | Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.  Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: Перекаты в группировке лежа с мячом (мяч в руках, ногах).  Упражнения для развития координации и равновесия. | | | | Осваивают и описывают и анализируют технику висов, технику упражнений в висе. Соблюдают правила безопасности. | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 30 |  | Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Упражнения для формирования осанки. На месте и в движении. Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом). | | | | Оказывают помощь сверстникам в освоении передвижений по гимнастической стенке. Выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 31 |  | Гимнастика. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела. Развитие гибкости и подвижности суставов. | | | | Выполняют контрольные упражнения и отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. | | |  | | |
| ***Спортивные игры- «шоудаун» ( 2 часа)*** | | | | | | | | | | | | | |
| 32 |  | Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха. | | | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 33 |  | Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения для оценки развития своих физических качеств. Сравнивают показатели с предыдущим годом и выявляют прирост. Делают выводы. | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| ***Лыжная подготовка (14 часов)*** | | | | | | | | | | | | | |
| 34 |  | Лыжная подготовка.  Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.  Выбор одежды для занятий по лыжной подготовке. Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Ступающего шага без палок (с поддержкой и без). Поворот на месте без палок. «Скандинавская ходьба» с ведущим - работа рук. | | | Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдая технику безопасности. | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 35 |  | Лыжная подготовка. Обучение навыкам самообслуживания. Ступающего шага с палками (на звуковой ориентир). Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера(звуковой сигнал). Поворот на месте с палками. «Скандинавская ходьба» с ведущим - работа рук. «Скандинавская ходьба» на звуковой ориентир - работа рук (дальнейшее разучивание). | | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Разучивают «Скандинавскую ходьбу». | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 36 |  | Лыжная подготовка. Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне. Поворот на месте без палок. «Скандинавская ходьба» за звуковым ориентиром - в полной координации. | | Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Описывают технику «Скандинавской ходьбы». | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 37 |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок (дальнейшее разучивание). Поворот на месте без палок. «Скандинавская ходьба» с ведущим в полной координации (дальнейшее разучивание). | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники «Скандинавской ходьбы». | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 38 |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками (дальнейшее разучивание). Одновременный двухшажный ход. Поворот на месте с палками. «Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир. | | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 39 |  | Лыжная подготовка. Элементытехники лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы. «Скандинавская ходьба» в полной координации по заданному маршруту. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 40 |  | Лыжная подготовка. Элементытехники лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы (дальнейшие разучивание).Скандинавская ходьба» в полной координации с лидером в легком темпе. | | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 41 |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Одновременный бесшажный ход. Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир (3-4 раза по 60 м.). | | Описывают технику поворотов на лыжах, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 42 |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (Дальнейшее разучивание). Одновременный бесшажный ход (дальнейшие разучивание. «Скандинавская ходьба» в полной координации по заданному маршруту. Поворот переступанием на месте. | | Варьируют способы подъемов и спусков в зависимости от особенностей склона. Соблюдают правила безопасности. | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 43 |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Элементытехники лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы. «Скандинавская ходьба» за звуковым ориентиром в легком темпе. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 44 |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (дальнейшее разучивание). Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне. «Скандинавская ходьба» с лидером в легком темпе . | | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 45 |  | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). Поворот на месте без палок. «Скандинавская ходьба» с ведущим в полной координации (дальнейшее разучивание). | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 46 |  | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). (Дальнейшее разучивание). Поворот на месте с палками. «Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир. | | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 47 |  | Лыжная подготовка. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела. | | Выполняют контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств, выявления уровня двигательных возможностей и теоретических знаний. Анализируют полученные данные, сравнивают с предыдущими показателями, делают выводы. | | | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. | | | |  | | |
| ***Спортивные игры – голбол (2 часа)*** | | | | | | | | | | | | | |
| 48 |  | Спортивные игры – голбол. Развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве. Игра «Кегельбан». | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| 49 |  | Спортивные игры – голбол. Техника ловли мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. | | | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | | |  | | |
| ***Спортивные игры - футбол(2часа)*** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 |  | Спортивные игры – футбол.  Техника передач и приема мяча. Игра «Лови не пропусти». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 51 |  | Спортивные игры – футбол.  Техника передач и приема мяча (дальнейшее разучивание). Игра «Точно в цель». Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности. | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| ***Спортивные игры- «шоудаун» ( 3 часа)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 |  | Спортивные игры – шоудаун .  Подача мяча.  Игра «Три борта».Развитие координации, быстроты и реакции. | | | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | | |
| 53 |  | Спортивные игры – шоудаун .  Подача мяча (дальнейшее разучивании). Игра «Снайпер».Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности. | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 54 |  | Спортивные игры – шоудаун .  Действия в защите, остановка мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия. | | | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивают их со стандартными значениями. | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| ***Спортивные игры – голбол (3 часа).*** | | | | | | | | | | | | | |
| 55 |  | Спортивные игры – голбол. Техника ловли мяча. (дальнейшее разучивание). Развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве. | | | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 56 |  | Спортивные игры – голбол. Передачи мяча. (дальнейшее разучивание). Развитие координации, быстроты и реакции. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 57 |  | Спортивные игры – голбол . Техника броска с 1 шага (разучивание). Развитие координации и равновесия (баланс). | | | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| ***Плавание (сухое)(3 часа)*** | | | | | | | | | | | | | |
| 58 |  | Плавание. Инструктаж по правилам безопасного поведения на гимнастики.  Плавание как вид спорта. Техника плавания способом брасс- работа рук и дыхание. Развитие гибкости и подвижности суставов. | | | | Осваивают правила техники безопасной работы на уроках плавания.  Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 59 |  | Плавание. Влияния занятий плаванием на здоровье человека. Техника плавания способом брасс- работа рук и дыхание. Укрепление мышц свода стопы и профилактики плоскостопия. | | | | Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Руководствуются правилами соблюдения безопасности. | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 60 |  | Плавание. Техника плавания способом брасс- работа рук и ног. Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом). | | | | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| ***Легкая атлетика (8 часов)*** | | | | | | | | | | | | | |
| 61 |  | Легкая атлетика.  Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках по легкой атлетике.  Стартовые команды. Ходьба и бег коротким, средним и длинным шагом. Метание малого мяча с места в направлении звукового сигнала. Укрепление мышц свода стопы и профилактика плоскостопия. | | | | Осваивают правила техники безопасной работы на уроках легкой атлетики.  Осваивают и описывают технику упражнений на расслабление.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 62 |  | Легкая атлетика.  Понятие «короткая дистанция». Бег на короткие дистанции. Ходьба и бег со сменой скорости. Броски двумя руками большого мяча разными способами ( в пол, стену, вверх). Развитие гибкости и подвижности суставов. | | | | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 63 |  | Легкая атлетика.  Равномерный, медленный бег и ходьба. Прыжки стоя у гимнастической стенки, в глубину с высоты не более 25 см., на мягкое препятствие высотой 25-30 см. (запрыгивание).  Развитие координации и равновесия. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 64 |  | Легкая атлетика.  Равномерный, медленный бег в сочетании с ходьбой в координации с ведущим. Метание малого мяча с места в цель и на дальность . Развитие силовых способностей (с собственным весом). | | | | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 65 |  | Легкая атлетика.  Бег с заданиями по звуковому сигналу. Бросок большого мяча разными способами на дальность. Прыжки на месте с поворотами. Развитие гибкости и подвижности суставов. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 66 |  | Легкая атлетика.  Метание малого мяча с места в направлении звукового сигнала. ОРУ без предметов. Броски двумя руками большого мяча разными способами ( в пол, стену, вверх). Развитие гибкости и подвижности суставов. | | | | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Применяют метания для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | | | | Устный опрос.  Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 67 |  | Легкая атлетика.  ОРУ с мячами. Метание малого мяча с места разными способами. Прыжок в длину с места (дальнейшее разучивание). Укрепление мышц свода стопы и профилактика плоскостопия. | | | | Усваивают основные понятия и термины в прыжках ,объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. | | |  | |
| 68 |  | Легкая атлетика.  Контрольные нормативы. | | | | Выполняют контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств, выявления уровня двигательных возможностей и теоретических знаний. Анализируют полученные данные, сравнивают с предыдущими показателями, делают выводы. | | | | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. Фиксирование результата. Устный опрос. | | |  | |

**Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

**Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**

* Сигнальные флажки и фишки
* Секундомер
* Свисток
* Скакалки
* Рулетка
* Мячи футбольные (озвученные)
* Мячи голбольные
* Экипировка защитная для голбола
* Очки-маски светонепроницаемые
* Мячи для торбола
* Ракетки для шоудауна
* Мячик для шоудауна
* Футбольные ворота
* Баскетбольные стойки
* Гантели
* Турник
* Гимнастические маты
* Фитболы
* Гимнастические коврики
* Тренажеры/ эспандер

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программы и учебники** | **Учебные пособия** | **Методические пособия** |
| 1.Программа по физической культуре для специальных школ слабовидящих детей; Москва 1978г.  2.В.И.Лях. А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвящение». 2008 г.  3. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией М.Я.Виленского. 2-е издание. Москва «Просвящение». 2013 г. | 1.В.П.Шлыков. Л.А.Семенов. Освоение основных элементов гимнастики слепыми и слабовидящими школьниками. Учебное пособие. Москва – 1987 г.  2.Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения.- М., 2002  3.Физическая культура. Методические рекомендации 5-6-7 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений . Под редакцией М.Я.Виленского. Москва «Просвящение». 2013 г. | 1. Рабочие программы. 5-9 классы. М.Я. Виленский, В.И.Лях. - М.: Просвещение 2011г. |