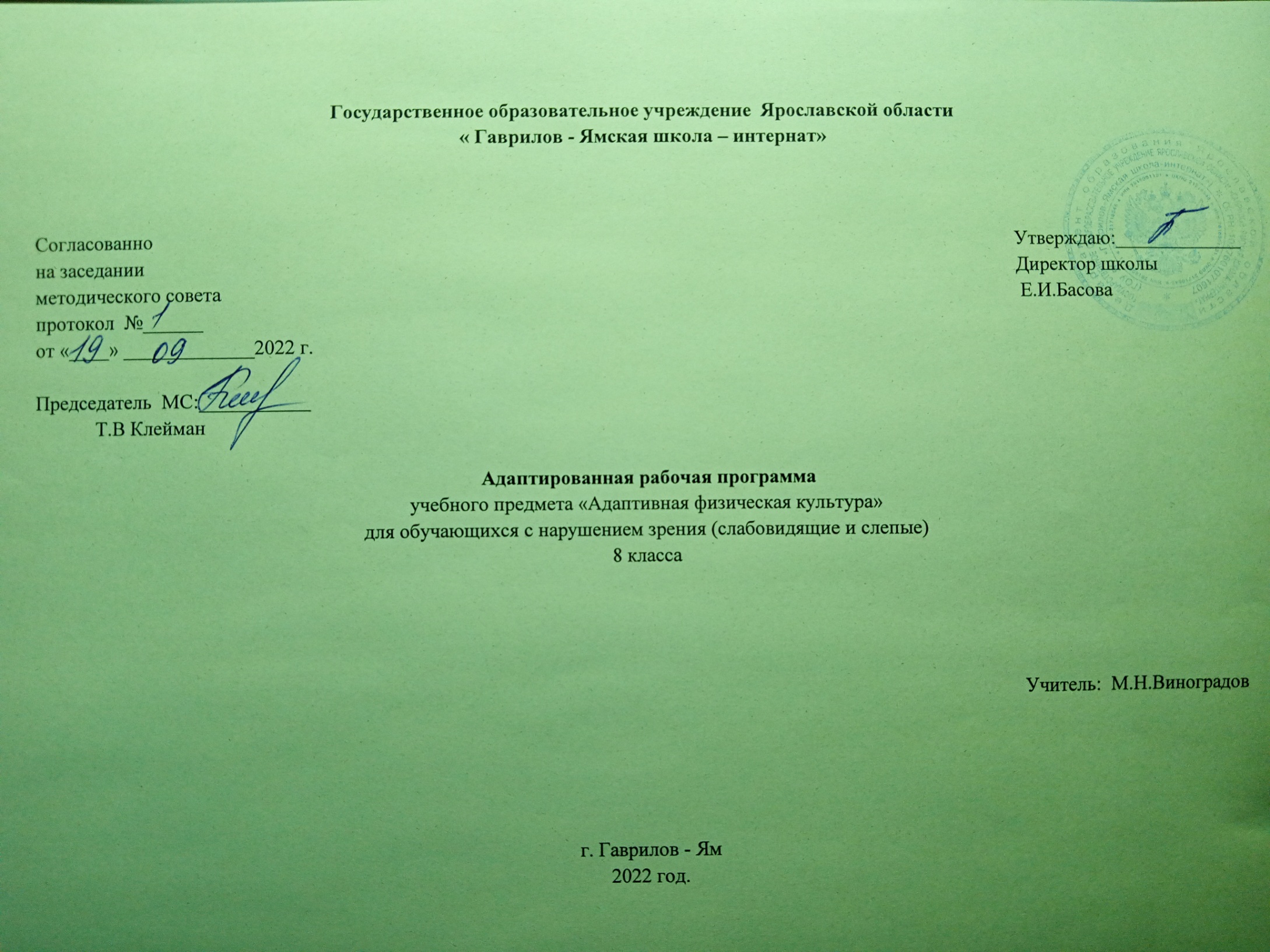
****

**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 ориентирована на учебник: Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. -М.:Просвещение, 2018г.

**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:

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Воспитательные:

- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- воспитание нравственных и волевых качеств;

привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;

- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

Коррекционно-развивающие:

- укрепление здоровья, ликвидация или коррекция нарушений, вызванных заболеванием, улучшение физической подготовленности;

- развитие способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта,

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

Работать с детьми со зрительной патологией необходимо, с учётом специфических особенностей их психического и физического развития, соблюдать общепринятые и специальные дидактические принципы:

* Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии.
* Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений (с учётом состояния зрения и возможности использования остаточного зрения) и последовательности их применения.
* Регулярность воздействия. Регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма, приобретение необходимого запаса представлений о предмете, движении или упражнении у слепых и слабовидящих детей. Эти образы в дальнейшем становятся основой для формирования понятий. Сохранность представлений зависит от остроты зрения, и когнитивных умений и навыков.
* Длительность применения физических упражнений. Коррекция нарушенных функций и основных систем организма возможна только при длительном и упорном повторении физических упражнений. Образы памяти слепых и слабовидящих при отсутствии подкреплений ведут к распаду.
* Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
* Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.
* Соблюдение цикличности. Чередование выполнения физических упражнений с отдыхом (упражнения для глаз, упражнения на обучение правильному дыханию, релаксация, сюжетно-ролевые игры и т.д.). Этот принцип необходим для предупреждения и профилактики переутомления. У детей с патологией зрения утомление наступает быстрее, чем у нормально видящих детей.
* Учёт возрастных особенностей (функциональных, физиологических, развитие мышечного аппарата глаза) детей, а также учёт специфических особенностей развития ребенка со зрительной патологией.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и в конце учебного года, по результатам этих обследований для каждого обучающегося составляются противопоказания к тем или иным упражнениям, в связи с этим, выполнение обучающимися упражнений программы осуществляется строго с учетом рекомендаций.

Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается лишь с разрешения врача педиатра. Учащиеся, временно и постоянно освобожденные от уроков физкультурой, выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам.

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.

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.

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.

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

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

Адаптированная рабочая программа 8, 9, 9(доп.) классов составлена с учетом объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом ГОУ ЯО «Гаврилов-Ямская школа интернат», для реализации учебного предмета «Физическая культура»

2 часа в неделю:

* 8 кл. - 68 ч.в год;
* 9 кл. - 68 ч.в год;
* 9(дополнительного) 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.

**Содержание учебного материала**

**8 класс**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам 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.

**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.

**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.

**Учебно – тематическое планирование**

**8 класс.**

**I Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы (в процессе урока).** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Пища и питательные вещества. Первая помощь при травмах.

**1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**1.3. Историко-культурологический аспект.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта

**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 40 – 50 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». Ознакомление с тройным прыжком. 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. по гимнастической скамейке 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, с). **Контрольные требования**: Гимнастическая комбинация на 32 счета (с ориентировкой на тактильные ощущения). Подтягивание в висе (м), девочки на низкой перекладине. Лазанье по канату. Пройти вперёд по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивной мяч и другие предметы высотой в 20см.

**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.** Дальнейшее обучение технике игр.

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по, голболу, футболу, шоудауну и их назначение **«Голбол»** - Передачи мяча в парах. Умение ориентироваться на площадке. Броски мяча в парах с места, с двух, трех шагов разбега. Броски мяча после передачи партнёру. Блокирование мяча. Ловля мяча без зрительного контроля. Пенальти. Учебная игра с применением переходов и передач мяча. Судейство соревнований по голболу. **Футбол (озвученный мяч**). Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра вратаря. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Шоудаун.** Правила игры. Инвентарь и оборудование. Подачи. Защитные действия. Нападающие действия. Игры и игровые задания.

Организация судейства в товарищеских играх: на уроках, на тренировках, на соревнованиях в школе. Помощь в организации соревнований.

**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

8 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**

**8класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | 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. Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Измерение ЧСС. 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | 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. Прыжок в длину с разбега. Развитие гибкости и подвижности суставов. Метание малого мяча с места на дальность.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | 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».](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | 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. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | Получают представления о истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта 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. 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | 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.  Игра «Снайпер».  Развитие быстроты реакции и слуха. | 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. Внутренний мониторинг. | | 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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».](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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. Равновесие: Стойка, стопы на одной линии, «цапля» со страховкой учителя и без страховки. Развитие гибкости и подвижности суставов.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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). Контрольные нормативы.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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. Контрольные нормативы.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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. Контрольные нормативы.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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). Внутренний мониторинг. Итоговое тестирование по материалу пройденных разделов.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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. 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.](http://192.168.0.3/educ_proc/ep_marks/)  - | | | | 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). Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».  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. Прыжок в высоту способом «перешагивание». (дальнейшее разучивание). 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. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 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. Бег с ускорениями от 40-60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (дальнейшее разучивание).Развитие гибкости и подвижности суставов. Контрольные нормативы. | | | | 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. Броски двумя руками большого мяча разными способами на дальность. Укрепление мышц свода стопы и профилактика плоскостопия. Контрольные нормативы. | | | | 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. Внутренний мониторинг. Итоговое тестирование по материалу пройденного 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. | Визуальная оценка действий.  Корректировка техники движений. Фиксирование результата. Устный опрос. | | |  | |

**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. Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. -М.:Просвещение, 2018г. | 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 | 1. Рабочие программы. 5-9 классы. М.Я. Виленский, В.И.Лях. - М.: Просвещение 2011г. |