****

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для слепых и слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 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 .», Программа для 5-9 классов специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида. Сборник 1. Под редакцией В.В.Воронковой. Москва «Владос». 2000 г.

**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 с легкой умственной отсталостью 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 имеющих вторичные отклонения.
* 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.

Специфику обучения слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отражает то, что методы обучения двигательным действиям представлены подгруппами:

*Методы формирования знаний*: словесный метод, в том числе сопряженная речь, жестовая, письмо по Брайлю, письмо на ладони и пр.; наглядной информации; демонстрации двигательного действия; сенсорной передачи и усвоение информации.

*Методы обучения двигательным действиям*: расчлененного, целостного упражнения; метод практических упражнений; упрощенный дидактический метод; метод мышечно-суставного чувства, подводящих и имитационных упражнений и пр.

*Специфические методы обучения двигательным действиям:* метод совместной деятельности с учителем (на начальном этапе обучения этот метод занимает доминирующее место), контактный метод обучения в сочетании со словесным или с методом практических упражнений; совместно-раздельный; метод поочередных действий; физического сопровождения; дозированной физической нагрузки; метод фасилитации; дистанционного управления; стимулирования двигательной активности с опорой на сохранные анализаторы и доступные способы восприятия учебного материала.

В обучении слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рассматривается применение семи этапов обучения двигательному действию:

* + формирование первоначального знания о двигательном действии;
	+ коррекция первоначального представления о двигательном действии;
	+ формирование первоначального умения, кинестетических ощущений на основе сформированного представления за счет активного включения сохранных анализаторов и совместной деятельности с педагогом;
	+ пошаговое освоение частей целостного упражнения;
	+ по мере освоения разученных частей двигательного действия приступают к обучению целостного упражнения с применением частичной помощи ребенку;
	+ переход к самостоятельному выполнению двигательного действия, совершенствование его за счет многократного повторения;
	+ перенос разученного двигательного умения в повседневную жизнедеятельность.

Каждый из перечисленных этапов соответствует своим образовательным и коррекционным задачам, методам и методическим приемам обучения (или коррекции), что позволяет постепенно переходить от одного этапа к следующему – от простого к более сложному.

Таким образом, решая выше перечисленные задачи и создавая коррекционно-развивающую среду обучения в процессе адаптивного физического воспитания, обеспечиваются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнедеятельность необходимых двигательных умений и навыков.

**Основные формы обучения**

Формы организации двигательной деятельности на уроках физкультуры: групповые, фронтальные, подгрупповые, индивидуальные. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении индивидуального и дифференцированного подхода. Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. В силу разнородности состава класса освоение содержания осуществляется на доступном для каждого ребенка уровне.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей, с учетом своеобразия психофизического их развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений в развитии. Физическая нагрузка регулируется с учетом рекомендаций врачей-офтальмологов, с учетом показаний и противопоказаний к применению некоторых видов физических упражнений. Возникает необходимость индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку с учетом разноуровневой их физической подготовленности.

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**

Адаптированная рабочая программа 5б, 7б, 8в, 9б классов составлена с учетом объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом ГОУ ЯО «Гаврилов-Ямская школа интернат», для реализации учебного предмета «Физическая культура»

 3 часа в неделю:

* 5б.кл – 102 ч. в год;
* 7б.кл. - 102 ч. в год;
* 8в.кл. - 102 ч. в год;
* 9б.кл. - 102 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».**

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В рамках учебного предмета физическая культура формируются следующие базовые учебные действия:

-понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;

-понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности и социально-бытовой независимости;

-ориентация на двигательную активность, двигательную самореализацию;

-умение принимать и сохранять учебную задачу в процессе выполнения физических упражнений;

-овладение первоначальным опытом выполнения основных видов движений;

-накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;

-овладение умением придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений;

-умение предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений;

-умение адекватно принимать и запрашивать необходимую практическую помощь при выполнении физических упражнений;

-адекватное понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;

-саморегуляция как способность к мобилизации сил, к волевому усилию по преодолению препятствий, трудностей выполнения физических упражнений;

-умение привносить необходимые коррективы в движение для достижения его результативности;

-использование зрительного анализатора при выполнении произвольных движений;

-умение различать способ и результат деятельности;

-установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение;

-использование речи для организации и регуляции движения;

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: «слабовидящий – нормально видящий», «слабовидящий-слабовидящий» в процессе овладения доступными физическими упражнениями;

-умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения при занятиях физической культурой.

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**

**9в. класс**

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

**1.1. Естественные основы (в процессе урока) .** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3 Культурно-исторические основы**. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

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

**2. Двигательные умения и навыки**

**2.1.Легкая атлетика.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий.

**Ходьба**. Ходьба широкими шагами. Ходьба с внезапными остановками (приседание, лёжа) по условному сигналу преподавателя. Ходьба в быстром темпе до 100м. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Ходьба по дорожке шириной 1м на звуковой сигнал по памяти. Ходьба ускоренная со сменой направления на звуковой сигнал. **Бег**. Совершенствование семенящего бега, бега с захлёстыванием голени назад, бега с высоким подниманием бедра и многоскоков. Совершенствование низкого старта. Низкий старт с пробежками до 60м. Бег с ускорением на 30м. Бег на скорость 60м.. Бег различного темпа и ритма до 3мин. Бег по дорожке шириной 1м на звуковой сигнал и по памяти. Бег на звуковой сигнал со сменой направления. Бег на 300м (юноши) и 200м (девушки). Кросс (юноши – 600м, девушки – 400м). Бег на результат-60 м в индивидуальном темпе и с учетом времени (с ориентировкой на звуковой сигнал). **Метание**. Бросание и толкание набивного мяча весом – юноши – 3кг, девушки – 2кг разными способами одной и двумя руками. Совершенствование метания гранаты весом 700гр с разбега на дальность и на звуковой сигнал. Толкание ядра весом – юноши 4кг, девушки – 3кг с места и со скачка. **Прыжки**.. Многоскоки на одной ноге с акцентом на отталкивание вверх. Прыжок в длину с места и с 3-5 шагов разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). Тройной прыжок с места – изучение. Приземление на мат или яму с песком. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания – совершенствование.

**Контрольные требования:** спринтерский бег, низкий старт, метание мяча, гранаты на дальность с места

**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 (70-90 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, щоудауну 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** 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» -** игра для слепых и слабовидящих детей. Правила техники безопасности на занятиях.Правила игры. Стойка игрока. Ловля мяча (защитные действия); подачи; атакующие удары.

 **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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• 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

9в. класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количествочасов в год |  |  |  |  |
|  | **Базовая часть** | **65** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока |
| 2 | Двигательные умения и навыки:- легкоатлетические упражнения- гимнастикас элементами акробатики - лыжная подготовка- плавание (сухое)  | 2518184 |
| 3 | **Вариативная часть (Спортивные игры)** | **37** |
|  | ГолболФутбол Шоудаун | 15715 |
|  | **Итого:** | **102** |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9в. класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата уро-****ка** | **Тема урока.** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование учебного оборудования** |
|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| ***Легкоатлетические упражнения (13 часов)*** |
| **1** |  | Легкая атлетика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках легкой атлетики.  Контрольные нормативы.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Выполняют контрольные упражнения для оценки развития своих физических качеств. Сравнивают показатели с предыдущими результатами . Делают выводы. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. |  |
| **2** |  | Легкая атлетика. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спринтерский бег. Стартовые команды. Высокий старт Развитие выносливости. Круговая тренировка. | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Наблюдают за своим самочувствием, определяют по самочувствие товарищей и влияние нагрузки на них по внешним признакам.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. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Низкий старт. Метание малого мяча разными способами на точность. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. | Узнают о значении нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Применяют метания для развития скоростно-силовых и координационных способностей.Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **4** |  | Легкая атлетика. Релаксация (общие представления). Бег на длинные дистанции. Спортивная ходьба. Метание малого мяча на дальность. Развитие координационных способностей и равновесия. | Получают представления о релаксации и ее способах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **5** |  | Легкая атлетика. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Ходьба с изменением частоты шагов и темпа. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки. | Узнают о значении психических процессов в обучении двигательным действиям. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **6** |  | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Упражнения с собственным весом. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания. | 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. |  |
| **7** |  | Легкая атлетика.  Дальнейшее разучивание техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. «Тройной прыжок». Развитие гибкости и подвижности суставов.  | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **8** |  | Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. | Получают представление о видах травм и правилах оказания первой доврачебной помощи. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **9** |  | Легкая атлетика. Дальнейшее разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое).  | Узнают о роли опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.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. |  |
| **10** |  | Легкая атлетика. Техника метания гранаты весом 500гр. Упражнения на развитие равновесия и на координации. Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. | Осваивают правила техники безопасной работы на уроках легкой атлетики.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. 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.  |  |
| **11** |  | Легкая атлетика. Техника метания гранаты весом 700гр. Развитие гибкости и подвижности суставов. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Выполняют контрольные упражнения для оценки развития своих физических качеств. Сравнивают показатели с предыдущим годом и выявляют прирост. Делают выводы. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений |  |
| **12** |  | Легкая атлетика. Метание гранаты на точность. Толкание ядра с места и со скачка. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки. | Описывают понятие здоровый образ жизни.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. |  |
| **13** |  | Легкая атлетика. Закрепление техники: метания мяча, гранаты, толкание ядра.  | 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. |  |
| ***Спортивные игры- «шоудаун» ( 6 часов)*** |
| **14** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Правила игры, судейство. Положение игрока, стойка. Развитие быстроты реакции и слуха.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **15** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха. Учебная игра. |  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. |  |
| **16** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании). Развитие силовых способностей и гибкости. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **17** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар.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. |  |
| **18** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **19** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.  | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| ***Футбол (3 часа)*** |
| **20** |  | Спортивные игры – футбол. Передвижения, удар внутренней стороной стопы по не подвижному мячу.  | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **21** |  | Спортивные игры - футбол. Передвижения с мячом по прямой, удар внутренней стороной стопы. (дальнейшее разучивание). Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **22** |  | Спортивные игры - футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. (дальнейшее разучивание). Игра в «мини-футбол».  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| ***Спортивные игры - голбол ( 6 часов)*** |  | ***Спортивные игры - голбол ( 6 часов)*** |
| **23** |  | Спортивные игры - голбол. Стойки игрока и перемещения.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **24** |  | Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). |  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. |  |
| **25** |  | Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите. (дальнейшее разучивание). Атакующий бросок с места.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **26** |  | Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с места. (дальнейшее разучивание). Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | 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. |  |
| **27** |  | Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с1-3 шагов разбега. Инструктаж по технике безопасной работы № 22. | Соблюдают технику безопасности. Осваивают и описывают технику игровых действий и приемов.  | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **28** |  | Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с 1-3 шагов. (дальнейшее разучивание). Учебная игра | Осваивают и описывают технику игровых действий и приемов. Соблюдают правила.   | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| ***Гимнастика (18 часов)*** |
| **29** |  | Гимнастика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках гимнастики.Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. (дальнейшее разучивание). Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Руководствуются правилами соблюдения безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой.Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Выполняют упражнения для развития координации и равновесия. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **30** |  | Гимнастика. Виды гимнастики. Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Развитие координационных способностей и равновесия.  | Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы.Выполняют упражнения для развития координации и равновесия. | оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **31** |  | Гимнастика. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.Развитие гибкости. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы.Выполняют упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. | оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **32** |  | Гимнастика. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.(дальнейшее разучивание). Развитие гибкости и подвижности суставов. | Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы. Выполняют упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. | оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **33** |  | Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой до 20см. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Осваивают и описывают технику упражнений на координацию и равновесие, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **34** |  | Гимнастика. Основные положения и общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения в лазании. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Осваивают и описывают технику упражнений на координацию и равновесие, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **35** |  | Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастические маты. Упражнения на развитие равновесия и на координации. Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. | Осваивают, описывают и анализируют упражнения в перелезаниях, лазаниях. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **36** |  | Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке, канату разными способами. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). |  Осваивают, описывают и анализируют упражнения в перелезаниях, лазаниях, упражнениях на гимнастической стенке. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **37** |  | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры, висы, седы. Упражнения на развитие равновесия и на координации. Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. | Осваивают, описывают и анализируют технику выполнения упоров, упражнений в упорах. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **38** |  | Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками, мячами и обручами. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Осваивают и описывают и анализируют технику висов, технику упражнений в висе. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **39** |  | Гимнастика. Упражнения для формирования осанки. На месте и в движении. Упражнения в лазании. Упражнения на развитие равновесия и на координации. Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.  | Оказывают помощь сверстникам в освоении передвижений по гимнастической стенке. Выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Выполняют упражнения для коррекции и формирования правильной осанки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **40** |  | Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера Упражнения в равновесии. Статические и динамические. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Осваивают и описывают технику передвижений по гимнастической скамейке, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Выполняют упражнения для развития баланса и равновесия.  | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **41** |  | Гимнастика. Упражнения с мячом в парах и группах. Упражнения в лазании. Упражнения на развитие равновесия и на координации. Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. | Оказывают помощь сверстникам в освоении передвижений по гимнастической скамейке. Выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **42** |  | Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ритмические упражнения. Ходьба в разном темпе под счет, хлопки. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Осваивают и описывают технику передвижений по гимнастической скамейке, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **43** |  | Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера Упражнения на точность и координацию. Упражнения в лазании и ползании. Ходьба по скамейке с поворотами кругом. Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. Развитие гибкости и подвижности суставов.  | Оказывают помощь сверстникам в освоении передвижений по гимнастической скамейке. Выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **44** |  | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры, висы, седы. (закрепление). Упражнения в лазании. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **45** |  | Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками, мячами и обручами. (закрепление). Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. Развитие гибкости и подвижности суставов. | Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. |  |
| **46** |  | Гимнастика. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела. Контрольные нормативы.  | Выполняют контрольные упражнения для оценки развития своих физических качеств. Сравнивают показатели с предыдущими результатами . Делают выводы.Отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. |  |
| ***Спортивные игры- «шоудаун» ( 3 часа)*** |
| **47** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **48** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании). Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). |  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. |  |
| **49** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие координации и равновесия. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **50** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха. Учебная игра. | 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. |  |
| ***Лыжная подготовка (18 часов)*** |
| **51** |  | Лыжная подготовка. Лыжная подготовка. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках лыжной подготовки Выбор одежды для занятий по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Передвижение ступающим шагом (с поддержкой и без). «Скандинавская ходьба» с ведущим.  | Получают необходимую информацию о подготовке к занятиям в зимнее время на улице. Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдая технику безопасности. Описывают технику «Скандинавской ходьбы». | Изучают историю лыжного спорта. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **52** |  | Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Передвижение скользящим шагом. «Скандинавская ходьба» на звуковой ориентир.  | 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. |  |
| **53** |  | Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. «Скандинавская ходьба» за звуковым ориентиром.  | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. 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. |  |
| **54** |  | Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом на отрезках 60-70м. ( 4-5 раз за урок). «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 скользящего шага и «Скандинавской ходьбы». | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **55** |  | Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок. «Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники скользящего шага и «Скандинавской ходьбы». Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.  | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **56** |  | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой и средней стойке. Торможение «плугом». «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. |  |
| **57** |  | Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок. Скандинавская ходьба» в полной координации с лидером в легком темпе (500 м. за урок).  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники скользящего шага и «Скандинавской ходьбы». Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **58** |  | Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. «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. |  |
| **59** |  | Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом на отрезках 60-70м. ( 4-5 раз за урок). «Скандинавская ходьба» с ведущим в полной координации (дальнейшее разучивание).  | Варьируют способы подъемов и спусков в зависимости от особенностей склона. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники скользящего шага и «Скандинавской ходьбы». | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **60** |  | Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок. «Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных элементов, ходов и «Скандинавской ходьбы». | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **61** |  | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой и средней стойке. Торможение «плугом». «Скандинавская ходьба» в полной координации по заданному маршруту.  | Объясняют назначение понятий относящихся к лыжной подготовке.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники скользящего шага и «Скандинавской ходьбы». | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **62** |  | Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок. Скандинавская ходьба» в полной координации с лидером в легком темпе (500 м. за урок).  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники скользящего шага и «Скандинавской ходьбы». | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **63** |  | Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. «Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир (3-4 раза по 60 м.).  | 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. |  |
| **64** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. «Скандинавская ходьба» в режиме умеренной интенсивности.  | 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. |  |
| **65** |  | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой и средней стойке. Торможение «плугом». «Скандинавская ходьба» в полной координации по заданному маршруту.  | Варьируют способы подъемов и спусков в зависимости от особенностей склона. Соблюдают правила безопасности.Описывают технику скользящего шага, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **66** |  | Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок. Скандинавская ходьба» в полной координации с лидером в легком темпе (500 м. за урок).  | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники скользящего шага и «Скандинавской ходьбы». | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **67** |  | Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. «Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир (3-4 раза по 60 м.).  | Варьируют способы подъемов и спусков в зависимости от особенностей склона. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники скользящего шага и «Скандинавской ходьбы». | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **68** |  | Лыжная подготовка. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.  | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.Выполняют контрольные упражнения и отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. |  |
| ***Спортивные игры – голбол (4часа).*** |  | ***Спортивные игры – голбол (6 часов).*** |
| **69** |  | Спортивные игры – голбол.Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Развитие двигательно-координационных способностей. Передвижени на игровой позиции.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **70** |  | Спортивные игры – голбол. Командные действия в защите. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). |  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. |  |
| **71** |  | Спортивные игры – голбол. Атакующий бросок с места, с 1-3 шагов. Учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **72** |  | Спортивные игры – голбол Быстрая атака, бросок с места. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | 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– 4 часа.)*** |
| **73** |  | Спортивные игры - футбол. Передвижения, удар внутренней стороной стопы.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **74** |  | Спортивные игры - футбол. Передвижения, удар внутренней стороной стопы. (дальнейшее разучивание). Остановка катящегося мяча подошвой. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **75** |  | Спортивные игры - футбол. Остановка катящегося мяча подошвой. (дальнейшее разучивание). Игра в «мини-футбол».  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **76** |  | Спортивные игры - футбол. Ведение мяча по прямой. Эстафета с ведением. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.  | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выполняют контрольные упражнения и отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. Устный опрос. |  |
| ***Спортивные игры - «шоудаун» (5 часов).*** |
| **77** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | 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. |  |
| **78** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха. Развитие координации и равновесия.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **79** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | 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. |  |
| **80** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха. 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 предыдущими результатами . Делают выводы. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. |  |
| **81** |  | Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.  | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения и отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. Устный опрос. |  |
| ***Спортивные игры (голбол –5 часов)*** |
| **82** |  | Спортивные игры - голбол. Прямые и диагональные броски на точность. Игра «пять попаданий на пару».  | 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. |  |
| **83** |  | Спортивные игры - голбол. Техника ловли мяча. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **84** |  | Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите. Учебная игра. | 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. |  |
| **85** |  | Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с места. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **86** |  | Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с 1-3 шагов разбега. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.  | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения и отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. Устный опрос. |  |
| ***Плавание (сухое)(4 часа)*** |
| **87** |  | Плавание. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках гимнастики. Виды и способы плавания. Техника плавания способом кроль на груди. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое).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. |  |
| **88** |  | Плавание. Поведение в экстремальной ситуации. Техника плавания способом кроль на груди.  | Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Руководствуются правилами соблюдения безопасности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **89** |  | Плавание. Ныряние за тонущим. Техника плавания способом кроль на спине. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **90** |  | Плавание. Способы освобождения от захватов тонущего. Техника плавания способом кроль на спине. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.  | Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Руководствуются правилами соблюдения безопасности. Включают упражнения в передвижении за звуком, на звук и по маршруту для развития координации и ориентирования в пространстве без зрительного контроля. Выполняют контрольные упражнения и отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. Устный опрос. |  |
| ***Легкая атлетика (12 часов)*** |
| **91** |  | Легкая атлетика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Стартовые команды. Низкий старт. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое). Круговая тренировка. | .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. |  |
| **92** |  | Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт (стартовые колодки). Развитие гибкости и подвижности суставов. Упражнения для развития общей выносливости. | 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. |  |
| **93** |  | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Спортивная ходьба. Кросс Развитие гибкости и подвижности суставов. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **94** |  | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое) | Объясняют, чем знаменателен советский период развития Олимпийского движения в России. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **95** |  | Легкая атлетика.  Дальнейшее разучивание техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. «Тройной прыжок». Развитие гибкости и подвижности суставов. Метание малого мяча с места на дальность.  | 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. |  |
| **96** |  | Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча из-за головы на точность сидя и стоя. Упражнения на развитие равновесия и на координации. Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **97** |  | Легкая атлетика. Дальнейшее разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое)  | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **98** |  | Легкая атлетика. Дальнейшее разучивание. Техника метания гранаты весом 500гр. Упражнения на развитие равновесия и на координации. Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. | 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. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **99** |  | Легкая атлетика. Дальнейшее разучивание. Техника метания гранаты весом 700гр. Развитие силовых способностей. Упражнения на расслабление (физическое и психическое) | Осваивают правила техники безопасной работы на уроках легкой атлетики.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений.  |  |
| **100** |  | Легкая атлетика. Дальнейшее разучивание. Метание гранаты на точность. Толкание ядра с места и со скачка. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений |  |
| **101** |  | Легкая атлетика. Закрепление техники: метания мяча, гранаты, толкание ядра. Упражнения на развитие равновесия и на координации. Упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. | 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. |  |
| **102** |  | Легкая атлетика. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела. 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. |  |

**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/ эспандеры

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программы и учебники** | **Учебные пособия** | **Методические пособия** |
| 1.Программа по физической культуре для специальных школ слабовидящих детей; Москва 1978г. 2. Программа для 5-9 классов специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида. Сборник 1. Под редакцией В.В.Воронковой. Москва «Владос». 2000 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. |