ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5- 9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ШИ для слепых и слабовидящих детей для основной школы, рабочей программы для предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях. 5- 9 классы - М.: Просвещение, 2021, Учебного плана МБОУ ШИ для слепых и слабовидящих детей, УМК М.Я. Виленского, В.И. Лях. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VII вида 5-9 классы. под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. Москва, издательство «Владос», 2011 год, допущено Министерством образования и науки РФ в двух сборниках.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

**Личностные** результаты отражают:

овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;

развитие любви к своей стране и городу;

развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;

развитие эстетических чувств;

формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

**Предметные** результаты отражают овладение обучающимися конкретными учебными предметами и курсами коррекционно-развивающей области.

На ступени начального общего образования устанавливаются планируемые результаты освоения слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет укрепляться здоровье, повышаться уровень физического, нравственного и социального развития, способности к обучению. Особая роль этого учебного предмета принадлежит профилактике вторичных отклонений физического развития, формированию у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) первоначальных умений саморегуляции, развитию потребности в занятиях физической культурой.

В результате обучения слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, приобретут представления о разнообразии физических упражнений.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут развиваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие), будет формироваться потребность в двигательной активности, в выполнении физических упражнений в жизнедеятельности.

Обучающиеся освоят двигательные умения в соответствии с особыми возможностями здоровья, навыки пространственной ориентировки, научатся выполнять физические упражнения определенной направленности, использовать компенсаторные возможности в процессе двигательной деятельности. Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоят опыт участия в подвижных играх, организации своих движений с партнерами по игре, у них повысится мобильность.

*Слабовидящий обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)* *овладевает определенной системой знаний, умений и навыков.*

***Знания о физической культуре:***

знаниями о физической культуре, режиме дня; основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;

знаниями о назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;

знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, туловища, умениями их выполнять;

знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;

знаниями безопасного поведения на уроках физической культуры и в выполнении физических упражнений, умением его придерживаться.

***Способы физкультурной деятельности:***

умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

навыками участия в простых подвижных играх, умением их дифференцировать, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

***Физическое совершенствование:***

умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, на развитие функциональных возможностей зрения, мелкой моторики руки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;

умением выполнять элементарные акробатические упражнения;

умением выполнять гимнастические упражнения;

умением выполнять ритмичные упражнения, упражнения на равновесие, пространственную ориентировку;

умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;

умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

*Слепой обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)* *овладевает определенной системой знаний, умений и навыков.*

личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта физкультурной деятельности;

понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;

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

овладение первоначальными представлениями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

овладение первоначальным опытом выполнения основных видов движений;

ориентация на двигательную активность, самореализацию;

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

накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;

овладение умение придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений;

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

умение предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений;

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

саморегуляция как способность к мобилизации сил, к волевому усилию по преодолению трудностей при выполнении физических упражнений;

умение привносить необходимые коррективы в движение для достижения его результативности;

использование сохранных анализаторов 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: «слепой – зрячий», «слепой - слепой» в процессе овладения доступными физическими упражнениями;

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**8с-9с класс**

**8 класс.**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура**. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.

Физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия**. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Самостоятельные игры и развлечения. Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятия. накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу вперед. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами; упражнения на осанку (с гимнастическими палками, обручами, малыми мячами, набивными мячами, с гантелями, упражнения на гимнастической скамейке). Движения рук в сочетании с движениями ног, туловища, в различных исходных положениях.

Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой (левой, правой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась обеими руками. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед), держась рукой за рейку.

Акробатические упражнения (элементы, связки)только после консультации врача. Кувырок короткий, длинный (мальчики); полушпагат; мост из положения стоя движением рук назад и вниз (с помо щью); поворот кругом из положения моста в упор, стоя на коленях. Кувырок вперед, стойка из пройденного материала.

Простые и смешанные висы и упоры. Размахивание в висе. Из размахивания махом вперед соскок; соскоки на махе назад. Махом вперед вис согнувшись; вис прогнувшись (индивидуально, согласовать с врачом). Подтягивание в висе (юноши), подтягивание в висе лежа (девочки).

Брусья параллельные. Размахивание в упоре на предплечьях. Из размахивания в упоре на предплечьях переходы в сед ноги врозь и в сед на бедро. Соскоки из седа ноги врозь с перемахом ноги внутрь и одновременным поворотом кругом. Соединения из пройденного материала. Брусья разной высоты. Из виса лежа верхом на нижней жерди перемахом ноги и поворотом на 2700 сед на бедре, поочередным перехватом рук за нижнюю жердь – упор верхом на нижней жерди. Размахивание изгибами. Из седо бедра, поворот кругом в сед на другое бедро. Из упора сзади на 83 нижней жерди махом вперед соскок. Стоя на нижней жерди, хватом одной за верхнюю – равновесие.

Переноска груза. Набивного мяча между ног. Техника безопасности при переноске снарядов. Совершенствование способа переноски вдвоём. Переноска человека, разновидности переноски человека.

Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Лазание по вертикальной, наклонной и горизонтальной лестницам разными способами: при помощи ног и одной руки, поочередным и одновременным перехватом и переступанием, в висе завесом и висе. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. Перелезание через препятствие высотой 120см. Перелезание с одного снаряда на другой разными способами. Равновесие. Повороты на 900, 1800, 2700 махом ноги вперед. Сидя на полу высокий угол. Стоя на бревне (скамейке) продольно – броски и ловля мяча (вверх, в пол, в стенку). Упражнения на высоком бревне: сидя поперек и продольно – высокий угол; сесть без помощи рук и встать; ходьба с махом ноги и хлопком под ней; ходьба с различными движениями рук, ног, с поворотами, опусканиями на колено и равновесиями на одной ноге. Быстрое передвижение по бревну (скамейке) шагом и бегом с последующим соскоком. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей сохраняя равновесие. Соединения из пройденного материала.

Опорный прыжок. Прыжки в упор присев и в темпе соскок прогнувшись, ноги врозь. Тот же прыжок, но соскок с прогибом и поворотом на 900. Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 900. Преодоление полосы препятствий (для мальчиков): лазание по канату, переход на другой снаряд, переход на гимнастическую стенку, спуск вниз, прыжок через козла любым способом. Для девочек исключить подъем вверх по гимнастической стенке, переход на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Ходьба, обходя щиты, стоящие в разном сочетании. Определение времени (в секундах), потраченного на прохождение 30 – 50 – 100м. Выполнение исходных положений без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение к колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 сек.

**Легкая атлетика.** Ходьба на скорость (до 15 – 20мин). Прохождение на скорость отрезков от 50 – 100м. Ходьба группами на перегонки. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Бег.Многоскоки. Стартовый разбег до 10 – 12м с высокого и низкого старта. Бег на скорость 30 – 50 – 60м. Бег с чередованием ходьбы (20м шагом, 40м бегом) до 500м. Бег средним темпом до 2мин.Бег в медленном темпе до 8 – 12мин. Бег на 100м с различного старта. Кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 х 100м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1м. Прыжки на месте с подтягиванием колен к груди; многоскоки на одной ноге, с ногу на ногу, с подтягиванием толчковой ноги к груди. Выпрыгивание на препятствие высотой до 80см – юноши и до 50см – девушки. С разбега прыжки вверх, доставая головой, руками, ногой подвешенный мяч, сетку с мячом. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжок в высоту способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега.

Метание. Метание мяча с разбега. Метание с предварительным определением расстояния до звукового сигнала (юноши – от 10 до 30м, девушки – от 5 до 20м). Метание в цель (щит 1х1 м, находящийся при каждом новом броске в новом месте). Метание на дальность с полного разбега в коридор 10м. Метание разных предметов (500гр) через высокие препятствия (3м). Метание гранаты с места. Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Толкание набивного мяча весом до 2 – 3кг со скачка в сектор.

**Лыжная подготовка.** Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Передвижение в колонне по одному и по два, ориентируясь на голос идущих впереди. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении. Поворот махом на месте. Спуск в высокой стойке с широким и узким ведением лыж. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Ходьба по прямой и по дуге, ориентируясь по звуковым сигналам и по памяти, от 100 до 150м. Самостоятельная ходьба по лыжне. Передвижение по слабопересеченной местности в среднем темпе до 2км – юноши (слепые), до 3км слабовидящие и до 1,5км – девушки (слепые) и до 2км слабовидящие. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (3 – 5 повторений девочки, 5 – 7 повторений мальчики), на кругу 150 – 200м (1 – 2 повторения девочки, 2 – 3 повторения мальчики). Игры на лыжах: «Переставь флажок», « попади в круг», «Кто быстрее».

**Спортивные и подвижные игры.**

Волейбол. Теоретические сведения: техника приёма и передачи и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Практический материал. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Блок (ознакомление). Прыжки с места и с шага, прыжки у сетки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах. Подачи нижняя и верхняя прямые. Учебная игра.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорения 15 – 20м (4 – 6 раз). Упражнения с набивными мячами (2 – 3кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Броски мяча в корзину с разных позиций и расстояния.

Футбол (для слепых 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.

Подвижные игры и игровые упражнения. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами баскетбола, пионербола, волейбола; коррекционные, с элементами голбола, торбола, футбола.

**9 класс.**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура**. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.

Физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия**. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Самостоятельные игры и развлечения. Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятия. накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

**Гимнастика.**

Упражнения на гимнастической стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне клена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую рейку от пола (юноши).

Акробатические упражнения (элементы, связки) только после консультации врача. Несколько кувырков прыжком. Кувырок вперед с шага и разбега. Кувырок назад, прогнувшись из стойки на лопатках. Переход из моста на стойку на коленях (девушки). Переход из моста поворотом в стойку на одном колене, другую ногу назад. Стойка на голове. Соединения из пройденного материала.

Простые и смешанные висы. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.) Брусья. Размахивания в упоре. Кувырок вперед согнувшись из седа ноги врозь. Соскок углом из размахивания в упоре. Простые комбинации на брусьях.

Брусья разной высоты. Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь с поочередной опорой о верхнюю жердь. Из седа продольно на нижней жерди лицом к верхней соскок углом назад. Из упора верхом на нижней жерди внутрь соскок перемахом назад с поворотом назад 900 . Соединения из пройденного материала.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов по кругу (булава, мячи). Переноска «пострадавшего» различными способами: "друг за другом", «замок» из трёх рук, «замок» из четырёх рук. Лазание и перелезание. Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Лазание по внутренней стороне наклонной лестницы разными способами. Лазание по канату (шесту) в три и два приёма – совершенствование – юноши. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату. Преодоление полосы препятствий высотой до 120см разными способами. Преодоление полосы препятствий высотой до 2м с помощью партнёра.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок в упор стоя на коленях на козле, соскок ноги врозь; прыжок в упор стоя на коленях на коне, соскок вперед. Прыжок ноги врозь через козла и прыжок в упор стоя на коленях на коне, соскок вперед с поворотом на 900. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад – левая назад, правая вниз – левая вниз. Поочередные однонаправленные движения рук и ног. Прохождение отрезка до 10м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами и с закрытыми. Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. **Легкая атлетика.** Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.

Бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Стартовый разбег 10 – 15 – 20м. Бег с низкого старта до 20м с задачей догнать катящийся впереди мяч (для слепых озвученный мяч). Бег на скорость 100м; бег на 60м – 4 раза за урок; на 100м – 3 раза за урок. Бег «челноком» до 60м. Повторный бег на 40м. Бег со сменой направления на звуковой сигнал. Эстафетный бег 86 с этапами до 100м. Медленный бег до 10 – 12 мин. Кросс юноши – 1000м, слепые 500м; девушки – 800м, слепые – 300м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и длину. Прыжки на препятствия высотой до 80см. Прыжки с места в длину и тройной. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» совершенствование. Прыжки в высоту и в длину с разбега на результат произвольным способом.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100 – 150гр). Метание малого мяча в движущуюся цель во всех направлениях (подвижный щит 1х1). Броски и толчки набивного мяча массой до 2кг двумя и одной рукой. Метание гранаты с разбега: 500гр – юноши, 300гр – девушки. Метание гранаты с места и с разбега через высокие препятствия. Толкание ядра с места (3кг). Метание в играх.

**Лыжная подготовка.** Совершенствование изученных ходов. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте прыжком с опорой и без опоры на палки. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж. Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой». Преодоление бугров и впадин. Спуск по склону. Повороты «плугом» и «переступанием» в движении. Ходьба по прямой и дуге, ориентируясь по звуковым сигналам от 15- до 200м. Передвижение по слабопересеченной местности юноши 3км, девушки 2км. Прохождение дистанции 2км на время.

**Спортивные игры.** Волейбол. Приём мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10раз).

Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Футбол (для слепых озвученный мяч). Совершенствование техники передвижения и владения мячом. Взаимодействие игроков на поле. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые ситуации, ведение мяча, перемещение игроков, удары мяча по воротам. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей; координационных способностей: жонглирование мячом стопой, бедром, поочерёдно различными частями тела; упражнения для развития гибкости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**8с-9с класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| ***История физической культуры.*** | История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.  Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.  Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России  Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта». |
| ***Физическая культура человека.*** | Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.  Самонаблюдение и самоконтроль  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.  Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями  Закаливание организма.  Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.  Совершенствование физических способностей.  Адаптивная физическая культура.  Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;  руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;  раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям.  Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью  Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях.  Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;  использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений.  Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.  Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе  Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки. |
| ***Лёгкая атлетика.*** | Знания о физической культуре.  Беговые упражнения:  Низкий старт до 60 метров.  Высокий старт до 60 м. Бег с ускорением от 40 до 80 м. Скоростной бег до 80 м. Бег на результат 30 м  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 -2000 м.  Прыжковые упражнения: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.  Прыжки с места.  Метания малого мяча:  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-16 м.  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и за данное расстояние. Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя рукам и из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд‑вверх; снизу-вверх на за данную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. | Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; |
| ***Гимнастика.*** | Знания о физической культуре.  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.  Строевые упражнения.  Акробатические упражнения.  Освоение и совершенствование висов и упоров.  Опорные прыжки.  Прикладная подготовка.  Организаторская подготовка.  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без. | Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий  описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;  составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений;  использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых  способностей, выносливости, гибкости. |
| ***Лыжная подготовка.*** | Знания о физической культуре  Освоение лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и по ворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;  описать технику изучаемых лыжных ходов;  моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;  применять правила оказания помощи при обморожении и травмах. |
| ***Спортивные игры.*** | Знания о физической культуре.  Баскетбол:  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным и шагам и боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Освоение тактики игры.  Футбол:  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техник и передвижений (перемещения, остановка и, повороты, ускорения).  Освоение тактики игры.  Волейбол:  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение тактики игры. | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*** | Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,  Выполнение функциональных проб  Рефераты и проекты. | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям  Измерять состояние организма с помощью функциональных проб  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 8 класса готовить проект.  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;  ответить на тест,  в конце 9 класса готовить проект. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**9с КЛАССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата (план)** | **Дата (факт)** |
| **I триместр** | | | |
|  | **Легкая атлетика. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ-№ 7). Развитие координации движения. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.** | 01.09 | 01.09 |
|  | Тестирование бега (30 м; 60 м; 100м) и челночного бега 3Х10 м. | 05.09 | 05.09 |
|  | Тестирование мяча (гранаты) на дальность. Броски малого мяча на точность. | 08.09 | 08.09 |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с разбега. | 12.09 | 12.09 |
|  | Тестирование подтягивания. Тестирования подъема туловища из положения лежа. | 15.09 | 15.09 |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 19.09 | 19.09 |
|  | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Техника старта с опорой на одну руку | 22.09 | 22.09 |
|  | Равномерный бег. Развитие выносливости на 1500, 2000 метров. | 26.09 | 26.09 |
|  | Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание». | 29.09 | 29.09 |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствия. | 03.10 | 03.10 |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствия. | 06.10 | 06.10 |
|  | **Спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках ((Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 9). Основные приемы и правила игры.** | 17.10 | 17.10 |
|  | Техника ведения мяча ногами. Жонглирование мячом ногами. | 20.10 | 20.10 |
|  | Ведения мяча ногами. Жонглирование мячом ногами. | 24.10 | 24.10 |
|  | Удары по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Футбол». | 27.10 | 27.10 |
|  | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Футбольные упражнения с мячом. | 31.10 | 31.10 |
|  | Удары по катящему мячу ногой. Ведения мяча ногами. Жонглирование мячом ногами. | 03.11 | 03.11 |
|  | Удары по катящему мячу ногой. Ведения мяча ногами. Жонглирование мячом ногами. | 07.11 | 07.11 |
|  | Остановка мяча ногой. Удары по мячу подъемом ноги. | 10.11 | 10.11 |
|  | Остановка мяча ногой. Жонглирование мячом ногами. | 14.11 | 14.11 |
|  | Контрольный урок по тему «Футбол». Удары мяча ногой по воротам со штрафной линии. | 17.11 | 17.11 |
| **II триместр** | | | |
|  | **Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ-№ 6). Гимнастика с основами акробатики. Виды гимнастической разминки**. | 28.11 | 28.11 |
|  | Строевые упражнения. Акробатические комбинации.. | 01.12 | 01.12 |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине. | 05.12 | 05.12 |
|  | Комбинации на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине. | 08.12 | 08.12 |
|  | Висы и упоры на шведской стенке и на перекладине. | 12.12 | 12.12 |
|  | Лазанье по канату (шест). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 15.12 | 15.12 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации.  Упражнения на шведской стенке. | 19.12 | 19.12 |
|  | Вольные упражнения с элементами акробатики (связка из изученных элементов). | 22.12 | 22.12 |
|  | Техника выполнения опорного прыжка «согнув ноги». Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь». | 26.12 | 26.12 |
|  | Опорный прыжок. Опорный прыжок боком с поворотом. | 29.12 | 29.12 |
|  | **Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке (Инструктаж по Т.Б. ИОТ- №8). Попеременный двухшажный ход.** | 09.01 | 09.01 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход | 12.01 | 12.01 |
|  | Коньковый ход на лыжах. | 16.01 | 16.01 |
|  | Чередование различных лыжных ходов. Торможение и поворот «упором». | 19.01 | 19.01 |
|  | Повороты переступанием и прыжком на лыжах. | 23.01 | 23.01 |
|  | Подъемы на склон и спуски со склона. | 26.01 | 26.01 |
|  | Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием. | 30.01 | 30.01 |
|  | Коньковый ход на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | 02.02 | 02.02 |
|  | Коньковый ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). | 06.02 | 06.02 |
|  | Прохождение дистанции до 4 км. | 09.02 | 09.02 |
|  | Прохождение дистанции 4 км. | 13.02 | 13.02 |
|  | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». | 16.02 | 16.02 |
| **III триместр** | | | |
|  | **Спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 9). Передача мяча сверху двумя руками.** | 27.02 | 27.02 |
|  | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. | 02.03 | 02.03 |
|  | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. | 06.03 | 06.03 |
|  | Прием мяча снизу, нижняя прямая подача. | 09.03 | 09.03 |
|  | Прямой нападающий удар. | 13.03 | 13.03 |
|  | Прямой нападающий удар. Блок. | 16.03 | 16.03 |
|  | Тактические действия. Волейбольные упражнения. | 20.03 | 20.03 |
|  | Тактические действия. Волейбольные упражнения. | 23.03 | 23.03 |
|  | Игра по правилам. | 27.03 | 27.03 |
|  | Контрольный урок по теме: «Волейбол». Подачи мяча через сетку. | 30.03 | 30.03 |
|  | **Спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 9). Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Броски в баскетбольную корзину**. | 10.04 | 10.04 |
|  | Вырывание и выбивание мяча, передача мяча одной рукой. | 13.04 | 13.04 |
|  | Перехват мяча. Нападение и защита. | 17.04 | 17.04 |
|  | Штрафные броски. Развитие координационных качеств. | 20.04 | 20.04 |
|  | Вырывание мяча у соперника (работа в парах). Передача мяча от плеча после ведения. | 24.04 | 24.04 |
|  | Контрольный урок по теме «Баскетбол». Прием и передача мяча в парах. Бросок мяча в корзину. | 27.04 | 27.04 |
|  | **Легкая атлетика. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ-№ 7). Метание малого мяча в горизонтальную цель, метание малого мяча в вертикальную цель.** | 04.05 | 04.05 |
|  | Тестирование метания мяча (гранаты) на дальность. Тестирование метание мяча на дальность с разбега. | 11.05 | 11.05 |
|  | Тестирование бега на 30м и челночного бега 3Х10м. | 15.05 | 15.05 |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с разбега. | 18.05 | 18.05 |
|  | Тестирование подтягивания. Тестирования подъема туловища из положения лежа. | 22.05 | 22.05 |
|  | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Техника старта с опорой на одну руку. | 25.05 | 25.05 |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 29.05 | 29.05 |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. | - | - |

**Список литературы.**

1. Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательский центр «Вентана-Граф» 2013г.
2. В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательство «Просвещение» 1997г.
3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. В.И. Ковалько. Москва. Издательство «ВАКО» 2009г.
4. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение 1997 г.
5. В.М. Смолевский. Гимнастика и методика преподавания. - М.: «Физкультура и спорт» 1987г.
6. Н.И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги
7. Планируемые результаты начального общего образования / (Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.); под. ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
9. Федеральный государственный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
10. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. – 190.
11. В. И.Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.  – М.: Просвещение, 2021. – 104.
12. М. Я. Виленского, В.М. Ляха. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М. Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений. /Сост. В. И. Лях: М: Просвещение, 2015. - 104.
13. В.В. Воронковой., «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. М.: «Владос», 2011- 386с.