

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре в 11-12 классах разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 3-4 вида (для слабовидящих детей), Москва «Просвещение» 1997 год, под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В.Сермеева. Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект: Виленский М.Я. «Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение 2014г.; Виленский М.Я. «Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение 2014г; «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б.В. Сермеева, Л.И. Плаксиной. – М.: Просвещение, 1997)

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цели и задачи предмета.

Главная цель образовательного процесса детей с различными нарушениями зрения, освоение курса общеобразовательной школы с учетом специфических особенностей их физического и психического развития, подготовка к интеграции в общество нормально видящих людей. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Для эффективного использования этого курса в образовательной школе – интернате незрячих и слабовидящих детей нужно учитывать **задачи** урока физического воспитания и ОБЖ.

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- укрепление здоровья, закаливание и содействию нормальному физическому развитию организма;
- достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функций равновесия, мышечной силы, скоростно - силовых качеств, скоростных, подвижности суставах, гибкости и выносливости;
- обучению основам базовых видов двигательных действий учащихся, основной гимнастике, играм, элементам лёгкой атлетики, элементам волейбола и баскетбола, голбола.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- развитие способности ориентироваться с помощью охранных анализаторов на слух;
- сообщение специальных знаний в области физической культуры, спорта, привитие гигиенических знаний и навыков;
- развитие мышечного чувства путём разностороннего воздействия средств физической культуры на мышечную систему;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, решая эти задачи и создавая коррекционно-развивающую среду в процессе адаптивного физического воспитания, создаются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнь жизненно необходимых двигательных навыков и умений. А в целом повышение уровня качества жизни подростков со зрительной депривацией. Программный материал включает разделы: теоретический материал, основы знаний, адаптированные спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

2. Общая характеристика учебного предмета

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Преподавание физкультуры ведется объяснительно-показательными и системно-деятельностными методами.

В связи с климатическими особенностями региона и материально-технической базой школы-интерната, предусмотрено замещение разделов «Плавание» и «Лыжная подготовка» путем увеличения количества учебных часов в разделах «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

3. Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры на ступени среднего общего образования отводится 204 часа, в том числе в 11 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю, в 12 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, который определяет ее поведение и отношение к окружающему миру.

Ориентация школьника на физическую культуру регулируется и поддерживается системой мотивов, главными из которых являются:

- мотивы, связанные с содержанием и процессом занятия (эмоционально-двигательная динамика способствует проявлению мышечной «радости» и формированию ценностных ориентации на подсознательном уровне физического воспитания);

- мотивы самоопределения и самосовершенствования (например, получить хорошую физическую подготовку);
- мотивы долга и ответственности (перед классом, учителем, обществом);
- мотивы благополучия и престижности (удовлетворение интереса, стремление получить одобрение, желание получать хорошие оценки, быть первым, занять достойное место в соревнованиях и т. д.)

Задача педагога в формировании ценностных ориентации - создавать благоприятные условия для развития ребенка, формировать здоровое школьное окружение, развивать у детей «моду» на спорт, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, которое является одной из абсолютных ценностей человека. Своевременное формирование устойчивых ценностных ориентации на здоровье и физическую культуру позволит избежать детям приобретения отрицательного опыта вредных привычек, сохранить потребность к двигательной активности, укрепить растущий организм, создать базис для совершенствования духовных и интеллектуальных достижений.

Логика воспитательно-образовательного процесса показывает, что вначале у школьника должно быть выработано ценностное отношение (мотив "хочу") к физической культуре. Под воздействием педагогических условий через выбор ценностных ориентиров и посредством - спортивных занятий происходит дальнейшее становление «образа Я» (мотив "могу"). Ориентируясь в широком спектре физкультурных ценностей, ребенок выбирает те из них, которые наиболее тесно связаны с его потребностями. Динамика этого процесса развивается во времени и сопровождается приобретением новых физкультурных знаний, закреплением освоенных спортивных умений и навыков, что в конечном счете переводит ребенка в определенную форму жизнедеятельности - образ жизни (мотив "надо"). На этом этапе ценности здоровья, физической культуры, спорта воспринимаются на уровне убеждения как социально значимые.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования программа для 5-10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры: Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека; Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры: Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья; Проявление уважительного

отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам; Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры: Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры: Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры: владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Предметные результаты: В основной школе и в школе для незрячих и слабовидящих детей результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать: характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры: знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры: доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся при совместной деятельности; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности.

В области эстетической культуры: способность проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры: способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

В области физической культуры: составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание обучения.

11 класс – 102 часа

Гимнастика 30 часов

Теоретические сведения: ознакомление с правилами соревнований по гимнастике. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.

Построение и перестроение 3 час

Повторение пройденного материала.

Общеразвивающие упражнения 3 часа

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, палки, на гимнастической стенке и скамейке), подобранные с учетом основного содержания уроков (гимнастического, игрового, легкоатлетического).

Упражнения на гимнастических снарядах Перекладина низкая (для юношей) 6 часов

1. Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
2. Подъем верхом правой (левой).
3. Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.
4. Из упора опускание вперед, назад в вис лежа.
5. Соединение из пройденного материала.

Опорные прыжки 4 часа

1. Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180*. Конь в ширину. Высота 120 см. Высота мостика 15см.
2. Прыжок ноги врозь. Козел в ширину. Расстояние от мостика до снаряда 40см.
3. Прыжок согнув ноги. Козел в ширину. Высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.
4. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.

Упражнения на ориентирование (без зрительного контроля) 5 часов

1. Бег на звуковой сигнал (до 200м).

2. Бег с изменением направления по памяти (до 5 изменений направления).
3. Воспроизведение заданного темпа бега (до 60м).
4. Воспроизведение высоты (до 5м) лазания по канату.
5. Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега с изменением длины прыжка по заданию учителя.
6. Определение расстояния по звуку (до 150 - 200м).
7. Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели).
8. Метание гранаты (на точность) на звуковой ориентир (до 30м).
9. Воспроизведение расстояния при ходьбе (до 80м).
10. Воспроизведение длительности ходьбы (до 100м).
11. Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: голбол, торбол, футбол.

Лазание и перелезание 2 часа

1. Лазание по канату в 2-3 приема (юноши).
2. Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши).
3. Перелезание через забор на уровне головы с помощью партнера и без него.
4. Влезание на различные снаряды, перелезание через них, перелезание с одного снаряда на другой различными способами.

Равновесие 7 часов

1. Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия.
2. Остановка на носках, на одной ноге в положении равновесия после нескольких беговых или ускоренных шагов.
3. Ходьба и медленный бег на гимнастической скамейке, подскоки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной, повороты от 90° до 270°.
4. На скамейке, на полу, различные стойки с различными положениями и движениями рук и туловища, ускоренная ходьба на носках; различные повороты от 90° до 270° на носках и махом одной ноги в стойку на одной ноге; различные виды ходьбы; упор, присев продольно, другая нога в сторону на носок; сед на пятку на одной ноге, другая слегка согнута вперед на носок.
5. Переход из заднего равновесия в равновесие «ласточка» и затем в боковые.
6. Удержание на голове груза весом 1кг, ходьба с грузом на голове.
7. Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге.
8. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты в 6 оборотов.
9. Вращение двух обручей.
10. Использование ранее пройденного материала.

Спортивные, подвижные игры 36 часов

Голбол 14 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.

1. Правила игры в голбол.
2. Ориентирование на площадке, перемещение игроков.
3. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.
4. Упражнения в падении, блокирование мяча.
5. Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.
6. Броски мяча из различных исходных положений.
7. Разучивание «скачущего» броска.
8. Броски мяча у стены.
9. Учебная игра.

Торбол 12 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.

1. Правила игры в торбол. Умение ориентироваться на площадке.
2. Особенности игры и основные различия с голболом.
3. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.
4. Упражнения в падении, блокирование мяча.
5. Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.
6. Броски мяча из различных исходных положений.
7. Учебная игра.

Футбол 2 часа

Теоретические сведения: история развития данного вида спорта. Основные отличия футбола для слепых и футзала (мини футбол для слабовидящих).

1. Ведение мяча.
2. Умение ориентироваться на площадке.
3. Удары мяча по воротам.
4. Владение мячом, ведение мяча.
5. Учебная игра.

Волейбол 8 часов

Учебный материал из VIII - X классов

1. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в передвижении. Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.
2. Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.
3. Расстановка игроков и тактика передач мяча.
4. Учебная игра с заданиями.

Легкая атлетика 36 часа

Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств.

Бег 15 часов

1. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).
2. Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).
3. Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения.
4. Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения.
5. Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.

Прыжки 9 часов

1. Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.
2. Тройной прыжок.

Метание 12 часов

1. Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).
2. Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).
3. Метания в играх.
4. Метание копья с места.
5. Метание копья с трёх шагов разбега.
6. Толкание ядра (4-5 кг).

12 класс – 102 часа

Гимнастика 30 часов

Теоретические сведения: ознакомление с правилами соревнований по гимнастике. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.

Построение и перестроение 3 час

Повторение пройденного материала.

Общеразвивающие упражнения 3 часа

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, палки, на гимнастической стенке и скамейке), подобранные с учетом основного содержания уроков (гимнастического, игрового, легкоатлетического).

Упражнения на гимнастических снарядах Перекладина низкая (для юношей) 6 часов

1. Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
2. Подъем верхом правой (левой).
3. Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.
4. Из упора опускание вперед, назад в вис лежа.
5. Соединение из пройденного материала.

Опорные прыжки 4 часа

1. Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180*. Конь в ширину. Высота 120 см. Высота мостика 15см.
2. Прыжок ноги врозь. Козел в ширину. Расстояние от мостика до снаряда 40см.
3. Прыжок согнув ноги. Козел в ширину. Высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.
4. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.

Упражнения на ориентирование (без зрительного контроля) 5 часов

1. Бег на звуковой сигнал (до 200м).
2. Бег с изменением направления по памяти (до 5 изменений направления).
3. Воспроизведение заданного темпа бега (до 60м).
4. Воспроизведение высоты (до 5м) лазания по канату.
5. Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега с изменением длины прыжка по заданию учителя.
6. Определение расстояния по звуку (до 150 - 200м).
7. Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели).
8. Метание гранаты (на точность) на звуковой ориентир (до 30м).
9. Воспроизведение расстояния при ходьбе (до 80м).
10. Воспроизведение длительности ходьбы (до 100м).
11. Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: голбол, торбол, футбол.

Лазание и перелезание 2 часа

1. Лазание по канату в 2-3 приема (юноши).
2. Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши).
3. Перелезание через забор на уровне головы с помощью партнера и без него.
4. Влезание на различные снаряды, перелезание через них, перелезание с одного снаряда на другой различными способами.

Равновесие 7 часов

1. Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия.
2. Остановка на носках, на одной ноге в положении равновесия после нескольких беговых или ускоренных шагов.

3. Ходьба и медленный бег на гимнастической скамейке, подскоки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной, повороты от 90° до 270°.
4. На скамейке, на полу, различные стойки с различными положениями и движениями рук и туловища, ускоренная ходьба на носках; различные повороты от 90° до 270° на носках и махом одной ноги в стойку на одной ноге; различные виды ходьбы; упор, присев продольно, другая нога в сторону на носок; сед на пятку на одной ноге, другая слегка согнута вперед на носок.
5. Переход из заднего равновесия в равновесие «ласточка» и затем в боковые.
6. Удержание на голове груза весом 1кг, ходьба с грузом на голове.
7. Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге.
8. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты в 6 оборотов.
9. Вращение двух обручей.
10. Использование ранее пройденного материала.

Спортивные, подвижные игры 36 часов

Голбол 14 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.

1. Правила игры в голбол.
2. Ориентирование на площадке, перемещение игроков.
3. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.
4. Упражнения в падении, блокирование мяча.
5. Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.
6. Броски мяча из различных исходных положений.
7. Разучивание «скачущего» броска.
8. Броски мяча у стены.
9. Учебная игра.

Торбол 12 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.

1. Правила игры в торбол. Умение ориентироваться на площадке.
2. Особенности игры и основные различия с голболом.
3. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.
4. Упражнения в падении, блокирование мяча.
5. Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.
6. Броски мяча из различных исходных положений.
7. Учебная игра.

Футбол 2 часа

Теоретические сведения: история развития данного вида спорта. Основные отличия футбола для слепых и футзала (мини футбол для слабовидящих).

1. Ведение мяча.
2. Умение ориентироваться на площадке.
3. Удары мяча по воротам.
4. Владение мячом, ведение мяча.
5. Учебная игра.

Волейбол 8 часов

Учебный материал из VIII - X классов

1. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в передвижении. Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.
2. Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.
3. Расстановка игроков и тактика передач мяча.
4. Учебная игра с заданиями.

Легкая атлетика 36 часа

Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств.

Бег 15 часов

1. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).
2. Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).
3. Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения.
4. Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения.
5. Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.

Прыжки 9 часов

1. Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.
2. Тройной прыжок.

Метание 12 часов

1. Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).
2. Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).
3. Метания в играх.
4. Метание копья с места.
5. Метание копья с трёх шагов разбега.
6. Толкание ядра (4-5 кг).

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

11 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год).

№	Основное содержание по темам	Всего часов по темам и разделам	Часы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Легкая атлетика	20		
	Бег	9		
1	Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Основы здорового образа жизни.		1	соблюдать правила безопасного поведения на уроках
2	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. : пробегать среднюю беговую дистанцию. выполнять ускорения.
3	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).		1	распределять силы по дистанции. выполнять

4	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений). Основы здорового образа жизни.		1	специальные беговые упражнения. технику низкого старта. бегать с ускорением. бегать в равномерном темпе	
5	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Нравственность и здоровье.		1		
6	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Формирование правильного взаимоотношения полов.		1		
7	Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения		1		
8	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1		
9	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1		
	Прыжки (выполнять только на матах или мягком грунте)	5			
10	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью. Болезни, передаваемые половым путем.		1		Владеть терминологией по текущей теме. Технику выполнения прыжка в длину с места. прыгать в длину с места. : правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места выполнять прыжок в высоту с разбега. разновидности прыжков в легкой атлетике. правила проведения
11	Прыжок в длину с разбега. СПИД и его профилактика.		1		
12	Прыжок в длину с разбега. Семья в современном обществе. Законодательство и семья.		1		
13	Тройной прыжок. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.		1		

14	Тройной прыжок.Первая медицинская помощь при ранениях.		1	соревнований по прыжкам в длину. применять их на практике
Метание		6		
15	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. подводящие упражнения к толканию мяча. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. технику метания гранаты. выполнять метание гранаты с места. : правильно выполнять метание, метать с максимальным усилием. Техника метания в игровой обстановке.
16	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).		1	
17	Метания в играх.Первая медицинская помощь при травмах		1	
18	Метание копья с места.Первая медицинская помощь при остановке сердца.		1	
19	Метание копья с трёх шагов разбега.Воинская обязанность.		1	
20	Толкание ядра (4-5 кг).Организация воинского учета и его предназначение.		1	
Гимнастика		30		
21	Теоретические сведения:ознакомление с правилами соревнований по гимнастике. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.Обязательная подготовка граждан к военной службе.		1	правила безопасности при проведении уроков и соревнований по гимнастике. выполнять перестроения. Выучить комплекс утренней гимнастики.
22	Построение и перестроение. Повторение пройденного материала.Добровольная подготовка граждан к военной службе.		1	
23	Построение и перестроение. Повторение пройденного материала.Добровольная подготовка граждан к военной службе.		1	

	Общеразвивающие упражнения	3		
24	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.		1	Выучить комплекс утренней гимнастики. терминологию по текущей теме.
25	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Правовые основы военной службы.		1	
26	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни.		1	
	Упражнения на снарядах. Перекладина низкая (юноши)	6		
27	Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.		1	выполнять переход из одного вися в другой. Корректировка техники выполнения упражнений. : выполнять комбинацию на брусьях.
28	Подъем верхом правой (левой) Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.		1	
29	Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.		1	
30	Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.		1	
31	Из упора опускание вперед, назад в вис лежа. Прохождение военной службы по призыву.		1	
32	Соединение из пройденного материала. Прохождение военной службы по контракту.		1	
	Опорный прыжок	4		
33	Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180*. Конь в ширину. Высота 120 см. Высота мостика 15 см.		1	выполнять опорный прыжок. терминологию по текущей теме.

34	Прыжок ноги врозь. Козел в ширину. Расстояние от мостика до снаряда 40см.		1	Корректировка техники выполнения упражнений. : владеть техникой опорного прыжка способами: «вскок в упор присев». : Выполнять основные элементы акробатической комбинации
35	Прыжок согнув ноги. Козел в ширину. Высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.Альтернативная гражданская служба.		1	
36	Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.		1	
	Лазание	2		
37	Лазание по канату в 2-3 приема (юноши). Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши).Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.		1	: выполнять строевые перестроения. : выполнять лазания по канату в 2 и 3 приема Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. : выполнять лазание по скамейке, бревну, лестнице
38	Перелезание через забор на уровне головы с помощью партнера и без него.Влезание на различные снаряды, перелезание через них, перелезание с одного снаряда на другой различными способами.		1	
	Упражнения на ориентирование без зрительного контроля	5		
39	Бег на звуковой сигнал (до 200м). Бег с изменением направления по памяти (до 5 изменений направления).Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.		1	: ориентироваться на стадионе, в спортивном зале. рельефную разметку в зале. выполнять упражнения на гимнастических снарядах. терминологию по текущей теме. : Выполнять основные элементы акробатической комбинации :
40	Воспроизведение заданного темпа бега (до 60м). Воспроизведение высоты (до 5м) лазания по канату.Как стать офицером Российской армии.		1	

41	Определение расстояния по звуку (до 150 - 200м). Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега с изменением длины прыжка по заданию учителя.		1	правильно выполнять основные движения в метании и метать с максимальным усилием. технику метания гранаты. Техника метания в игровой обстановке
42	Метание гранаты (на точность) на звуковой ориентир (до 30м). Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели).		1	
43	Воспроизведение расстояния при ходьбе (до 80м). Воспроизведение длительности ходьбы (до 100м). Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: голбол, торбол, футбол.		1	
Равновесие		7		
44	Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия.		1	основу техники выполнения акробатических элементов на бревне, скамейке. : выполнять упражнения в равновесии. : держать равновесие на скамейке, бревне
45	Остановка на носках, на одной ноге в положении равновесия после нескольких беговых или ускоренных шагов. Здоровье и здоровый образ жизни.		1	
46	Ходьба и медленный бег на гимнастической скамейке, подскоки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной, повороты от 90° до 270°.		1	
47	На скамейке, на полу, различные стойки с различными положениями и движениями рук и туловища, ускоренная ходьба на носках; различные повороты от 90° до 270° на носках и махом одной ноги в стойку на одной ноге; различные виды ходьбы;		1	

	упор, присев продольно, другая нога в сторону на носок; сед на пятку на одной ноге, другая слегка согнута вперед на носок.			
48	Переход из заднего равновесия в равновесие «ласточка» и затем вбок. Удержание на голове груза весом 1кг, ходьба с грузом на голове.		1	
49	Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты в 6 оборотов. Социальная роль женщины в современном обществе.		1	
50	Вращение двух обручей.Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России.		1	
	Спортивные, подвижные игры	36		
	Голбол	14		
51	Гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.		1	" Основные требования на игровых уроках и . Упражнения способствующие формированию правильной осанки. ориентироваться на площадке. : броски мяча из различных исходных положений. правила игры в голбол.: играть в голбол по упрощённым правилам демонстрировать технику приема и передачи мяча. : играть торбол по упрощённым правилам.
52	Правила игры в голбол.Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.		1	
53	Ориентирование на площадке, перемещение игроков.Женская половая система и ее функционирование.		1	
54	Ориентирование на площадке, перемещение игроков.		1	
55	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	
56	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	

57	Упражнения в падении, блокирование мяча.Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка		1	правила судейства соревнований по торболу. : ориентироваться на поле. Умение взаимодействовать с игроками. : выполнять упражнения на брюшной пресс, в объеме намечен-ных технических требований. "
58	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
59	Броски мяча из различных исходных положений. Влияние окружающей среды на здоровье человека.		1	
60	Броски мяча из различных исходных положений. Вредные привычки и их влияние на здоровье.		1	
61	Разучивание «скачущего» броска.Ранние половые связи и их последствия для здоровьяИнфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики		1	
62	Броски мяча у стены.Учебная игра.		1	
63	Учебная игра.		1	
64	Учебная игра.		1	
	Торбол	12		
65	Гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.		1	
66	Правила игры в торбол. Умение ориентироваться на площадке.		1	
67	Особенности игры и основные различия с голболом.		1	
68	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	
69	Упражнения в падении, блокирование мяча.Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для человека.		1	

70	Упражнения в падении, блокирование мяча.Режим дня, труда и отдыха.		1	
71	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
72	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
73	Броски мяча из различных исходных положений.		1	
74	Броски мяча из различных исходных положений.		1	
75	Учебная игра.Рациональное питание, его значение для здоровья.		1	
76	Учебная игра.Влияние двигательной активности на здоровье человека.		1	
	Футбол	2		
77	Ведение мяча.Умение ориентироваться на площадке.Удары мяча по воротам.		1	историю развития футбола играть в футбол по упрощенным правилам. правила игры в футбол владеть мячом в игре футбол
78	Владение мячом, ведение мяча. Закаливание и его влияние на здоровье человека.		1	
	Волейбол	8		
79	Учебный материал из VIII - X классов.Правила личной гигиены и здоровье человека.		1	Владеть терминологией по текущей теме. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. передавать мяч во время игры партнёру Описывать стойку игрока, Перемещение в стойке. : выполнять элементы в волейболе : выполнять технику перемещений. : выполнять элементы в волейболе
80	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в передвижении.Брак и семья. Культура брачных взаимоотношений.		1	
81	Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.		1	
82	Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.		1	

83	Расстановка игроков и тактика передач мяча.		1	жестикуляцию и судейство
84	Расстановка игроков и тактика передач мяча.		1	
85	Учебная игра с заданиями. Основы семейного права в Российской Федерации.		1	
86	Учебная игра с заданиями. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».		1	
	Легкая атлетика	16		
	Бег	6		
87	Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. : пробегать среднюю беговую дистанцию. выполнять ускорения. распределять силы по дистанции. выполнять специальные беговые упражнения. технику низкого старта. бегать с ускорением. бегать в равномерном темпе
88	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений). Беременность и гигиена беременности.		1	
89	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Уход за младенцем.		1	
90	Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения.		1	
91	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.		1	
92	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	
	Прыжки (выполнять на матах или мягком грунте)	4		
93	Совершенствование специальных прыжковых упражнений		1	Владеть терминологией по

	выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.			текущей теме. Технику выполнения прыжка в длину с места. прыгать в длину с места. :
94	Прыжок в длину с разбега.		1	правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места выполнять прыжок в высоту с разбега. разновидности прыжков в легкой атлетике. правила проведения соревнований по прыжкам в длину. применять их на практике
95	Прыжок в длину с разбега.		1	
96	Тройной прыжок		1	
	Метание		6	
97	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. подводящие упражнения к толканию мяча. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. технику метания гранаты. выполнять метание гранаты с места. : правильно выполнять метание, метать с максимальным усилием. Техника метания в игровой обстановке.
98	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения). Метания в играх		1	
99	Метание копья с места. Метание копья с трёх шагов разбега.		1	
100	Метание копья с места. Метание копья с трёх шагов разбега.		1	
101	Толкание ядра (4-5 кг).		1	
102	Толкание ядра (4-5 кг).		1	

12 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год).

№	Основное содержание по темам		Часы	
----------	-------------------------------------	--	-------------	--

		Всего часов по темам и разделам		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Легкая атлетика	20		
	Бег	9		
1	Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Основы здорового образа жизни.		1	соблюдать правила безопасного поведения на уроках
2	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. : пробегать среднюю беговую дистанцию. выполнять ускорения. распределять силы по дистанции. выполнять специальные беговые упражнения. технику низкого старта. бегать с ускорением. бегать в равномерном темпе
3	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).		1	
4	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений). Основы здорового образа жизни.		1	
5	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Нравственность и здоровье.		1	
6	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Формирование правильного взаимоотношения полов.		1	
7	Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения		1	
8	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	
9	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	
	Прыжки (выполнять только на матах или мягком грунте)	5		

10	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.Болезни, передаваемые половым путем.		1	Владеть терминологией по текущей теме. Технику выполнения прыжка в длину с места. прыгать в длину с места. : правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места
11	Прыжок в длину с разбега.СПИД и его профилактика.		1	выполнять прыжок в длину с места
12	Прыжок в длину с разбега.Семья в современном обществе. Законодательство и семья.		1	выполнять прыжок в высоту с разбега. разновидности прыжков в легкой атлетике. правила проведения соревнований по прыжкам в длину. применять их на практике
13	Тройной прыжок.Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.		1	
14	Тройной прыжок.Первая медицинская помощь приранениях.		1	
	Метание	6		
15	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. подводящие упражнения к толканию мяча. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. технику метания гранаты. выполнять метание гранаты с места. : правильно выполнять метание, метать с максимальным усилием. Техника метания в игровой обстановке.
16	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).		1	
17	Метания в играх.Первая медицинская помощь при травмах		1	
18	Метание копья с места.Первая медицинская помощь при остановке сердца.		1	
19	Метание копья с трёх шагов разбега.Воинская обязанность.		1	
20	Толкание ядра (4-5 кг).Организация воинского учета и его предназначение.		1	
	Гимнастика	30		
21	Теоретические сведения:ознакомление с правилами соревнований по гимнастике. Влияние занятий гимнастикой на организм		1	правила безопасности при проведении уроков и соревнований по гимнастике. выполнять перестроения. Выучить

	человека. Обязательная подготовка граждан к военной службе.			комплекс утренней гимнастики.
22	Построение и перестроение. Повторение пройденного материала. Добровольная подготовка граждан к военной службе.		1	
23	Построение и перестроение. Повторение пройденного материала. Добровольная подготовка граждан к военной службе.		1	
	Общеразвивающие упражнения	3		
24	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.		1	Выучить комплекс утренней гимнастики. терминологию по текущей теме.
25	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Правовые основы военной службы.		1	
26	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни.		1	
	Упражнения на снарядах. Перекладина низкая (юноши)	6		
27	Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.		1	выполнять переход из одного вися в другой. Корректировка техники выполнения упражнений. : выполнять комбинацию на брусках.
28	Подъем верхом правой (левой) Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.		1	
29	Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.		1	

30	Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.		1	
31	Из упора опускание вперед, назад в вис лежа. Прохождение военной службы по призыву.		1	
32	Соединение из пройденного материала. Прохождение военной службы по контракту.		1	
Опорный прыжок		4		
33	Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180*. Конь в ширину. Высота 120 см. Высота мостика 15см.		1	выполнять опорный прыжок. терминологию по текущей теме. Корректировка техники выполнения упражнений. : владеть техникой опорного прыжка способами: «вскок в упор присев». : Выполнять основные элементы акробатической комбинации
34	Прыжок ноги врозь. Козел в ширину. Расстояние от мостика до снаряда 40см.		1	
35	Прыжок согнув ноги. Козел в ширину. Высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см. Альтернативная гражданская служба.		1	
36	Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.		1	
Лазание		2		
37	Лазание по канату в 2-3 приема (юноши). Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши). Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.		1	: выполнять строевые перестроения. : выполнять лазания по канату в 2 и 3 приема Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. : выполнять лазание по скамейке, бревну, лестнице
38	Перелезание через забор на уровне головы с помощью партнера и без него. Влезание на различные снаряды, перелезание через них, перелезание с одного снаряда на другой различными способами.		1	
Упражнения на ориентирование без зрительного контроля		5		

39	Бег на звуковой сигнал (до 200м). Бег с изменением направления по памяти (до 5 изменений направления). Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.		1	
40	Воспроизведение заданного темпа бега (до 60м). Воспроизведение высоты (до 5м) лазания по канату. Как стать офицером Российской армии.		1	: ориентироваться на стадионе, в спортивном зале. рельефную разметку в зале. выполнять упражнения на гимнастических снарядах.
41	Определение расстояния по звуку (до 150 - 200м). Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега с изменением длины прыжка по заданию учителя.		1	терминологию по текущей теме. : Выполнять основные элементы акробатической комбинации :
42	Метание гранаты (на точность) на звуковой ориентир (до 30м). Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели).		1	правильно выполнять основные движения в метании и метать с максимальным усилием. технику метания гранаты. Техника метания в игровой обстановке
43	Воспроизведение расстояния при ходьбе (до 80м). Воспроизведение длительности ходьбы (до 100м). Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: голбол, торбол, футбол.		1	
	Равновесие	7		
44	Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия.		1	основу техники выполнения акробатических элементов на бревне, скамейке. : выполнять упражнения в равновесии. : держать равновесие на скамейке, бревне
45	Остановка на носках, на одной ноге в положении равновесия после нескольких беговых или ускоренных шагов. Здоровье и здоровый образ жизни.		1	
46	Ходьба и медленный бег на гимнастической скамейке,		1	

	подскоки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной, повороты от 90° до 270°.			
47	На скамейке, на полу, различные стойки с различными положениями и движениями рук и туловища, ускоренная ходьба на носках; различные повороты от 90° до 270° на носках и махом одной ноги в стойку на одной ноге; различные виды ходьбы; упор, присев продольно, другая нога в сторону на носок; сед на пятку на одной ноге, другая слегка согнута вперед на носок.		1	
48	Переход из заднего равновесия в равновесие «ласточка» и затем вбок. Удержание на голове груза весом 1 кг, ходьба с грузом на голове.		1	
49	Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты в 6 оборотов. Социальная роль женщины в современном обществе.		1	
50	Вращение двух обручей. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России.		1	
	Спортивные, подвижные игры	36		
	Голбол	14		
51	Гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.		1	" Основные требования на игровых уроках и . Упражнения способствующие формированию правильной осанки. ориентироваться на площадке. : броски мяча из различных исходных положений.
52	Правила игры в голбол. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.		1	
53	Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Женская		1	

	половая система и ее функционирование.			правила игры в голбол.: играть в голбол по упрощённым правилам демонстрировать технику приема и передачи мяча. : играть торбол по упрощённым правилам. правила судейства соревнований по торболу. : ориентироваться на поле. Умение взаимодействовать с игроками. : выполнять упражнения на брюшной пресс, в объеме намечен-ных технических требований. "
54	Ориентирование на площадке, перемещение игроков.		1	
55	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	
56	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	
57	Упражнения в падении, блокирование мяча.Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка		1	
58	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
59	Броски мяча из различных исходных положений. Влияние окружающей среды на здоровье человека.		1	
60	Броски мяча из различных исходных положений. Вредные привычки и их влияние на здоровье.		1	
61	Разучивание «скачущего» броска.Ранние половые связи и их последствия для здоровьяИнфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики		1	
62	Броски мяча у стены.Учебная игра.		1	
63	Учебная игра.		1	
64	Учебная игра.		1	
	Торбол	12		
65	Гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.		1	
66	Правила игры в торбол. Умение ориентироваться на площадке.		1	
67	Особенности игры и основные различия с голболом.		1	

68	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	
69	Упражнения в падении, блокирование мяча. Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для человека.		1	
70	Упражнения в падении, блокирование мяча. Режим дня, труда и отдыха.		1	
71	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
72	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
73	Броски мяча из различных исходных положений.		1	
74	Броски мяча из различных исходных положений.		1	
75	Учебная игра. Рациональное питание, его значение для здоровья.		1	
76	Учебная игра. Влияние двигательной активности на здоровье человека.		1	
	Футбол	2		
77	Ведение мяча. Умение ориентироваться на площадке. Удары мяча по воротам.		1	историю развития футбола играть в футбол по упрощенным правилам. правила игры в футбол владеть мячом в игре футбол
78	Владение мячом, ведение мяча. Закаливание и его влияние на здоровье человека.		1	
	Волейбол	8		
79	Учебный материал из VIII - X классов. Правила личной гигиены и здоровье человека.		1	Владеть терминологией по текущей теме. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. передавать мяч во время игры партнёру Описывать стойку игрока,
80	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в передвижении. Брак и семья.		1	

	Культура брачных взаимоотношений.			Перемещение в стойке. : выполнять элементы в волейболе : выполнять технику перемещений. : выполнять элементы в волейболе жестикуляцию и судейство
81	Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.		1	
82	Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.		1	
83	Расстановка игроков и тактика передач мяча.		1	
84	Расстановка игроков и тактика передач мяча.		1	
85	Учебная игра с заданиями. Основы семейного права в Российской Федерации.		1	
86	Учебная игра с заданиями. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».		1	
	Легкая атлетика	16		
	Бег	6		
87	Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).		1	
88	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений). Беременность и гигиена беременности.		1	Владеть терминологией по текущей теме. : пробегать среднюю беговую дистанцию. выполнять ускорения. распределять силы по дистанции. выполнять специальные беговые упражнения. технику низкого старта. бегать с ускорением. бегать в равномерном темпе
89	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Уход за младенцем.		1	
90	Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения.		1	
91	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.		1	

92	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	
	Прыжки (выполнять на матах или мягком грунте)	4		
93	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.		1	Владеть терминологией по текущей теме. Технику выполнения прыжка в длину с места. прыгать в длину с места. : правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места выполнять прыжок в высоту с разбега. разновидности прыжков в легкой атлетике. правила проведения соревнований по прыжкам в длину. применять их на практике
94	Прыжок в длину с разбега.		1	
95	Прыжок в длину с разбега.		1	
96	Тройной прыжок		1	
	Метание	6		
97	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. подводящие упражнения к толканию мяча. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. технику метания гранаты. выполнять метание гранаты с места. : правильно выполнять метание, метать с максимальным усилием. Техника метания в игровой обстановке.
98	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3- 4повторения). Метания в играх		1	
99	Метание копья с места. Метание копья с трёх шагов разбега.		1	
100	Метание копья с места. Метание копья с трёх шагов разбега.		1	
101	Толкание ядра (4-5 кг).		1	
102	Толкание ядра (4-5 кг).		1	

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса.

Печатные пособия:

1. Программа для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич М., Просвещение, 2013.)
2. Виленский М.Я. «Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение 2014г.
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 3-4 вида (для слабовидящих детей), М.: Просвещение 1997 г., под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В. Сермеева.

Спортивный инвентарь: стойки волейбольные универсальные с механизмом натяжения и волейбольной сеткой, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скамейка гимнастическая жесткая, мат гимнастический прямой, мостик гимнастический подпружиненный, бревно гимнастическое напольное, канат для лазания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, конь гимнастический, обруч гимнастический, медболы, канат для перетягивания, тренажер на жим лежа, кольцо баскетбольное, граната спортивная для метания, диск легкоатлетический, стартовая колодка легкоатлетическая, мяч для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, козел гимнастический.