

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1 имени К. К. Грота  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на заседании методического объедине-  
ния учителей спортивных и музыкаль-  
но - эстетических дисциплин

Протокол № 1от

25 августа 2014 г.

Председатель МО

\_\_\_\_\_ Н.В. Атройнова

**СОГЛАСОВАНО:**

25 августа 2014 г.

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ С.А. Никитина

**УТВЕРЖДАЮ:**

Приказ № \_\_\_\_\_

от 25 августа 2014 г.

Директор школы-интерната № 1 им.  
К.К.Грота

\_\_\_\_\_ А.В. Мухин

## **Рабочая программа** **по физической культуре для 5б класса** на 2014-2015 учебный год

Разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Комплексной программы физического воспита-  
ния учащихся 1 – 11 классов» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство Москва «Про-  
свещение» 2013г. за основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учре-  
ждений ; Москва «Просвещение» 1997 год, под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В. Сермеева. С использованием адаптирован-  
ной программы по физической культуре для 5-10кл ФГОС учащихся школы 3- 4 вида.

Составитель: О.П. Кудинова,  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2014 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основа рабочей программы:

Программа по физической культуре для 5б класса разработана на основе содержания учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Ляха, А. А. Зданевича . М. Просвещение, 2013) с использованием материалов из «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида» (Б. В. Сермеев, Л. И. Плаксина. М. Просвещение, 1997) с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Для прохождения программы в 5 классе в учебном процессе для обучения используются учебник: Виленский М.Я. «Физическая культура 5-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М. Просвещение ,2014

Программа предназначена для учащихся 5б класса и рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Данная рабочая программа выполняет функции:

- Информационно-семантическое нормирование учебного процесса;
- Организационно-плановое построение содержания;
- Обще-методическое руководство.

Учебная программа включает разделы:

- Пояснительная записка;
- Содержание учебного предмета;
- Учебно-методическое планирование;
- Перечень учебно-методического обеспечения.

### Общая характеристика курса:

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. Всего этого можно достигнуть созданием благоприятной среды образовательного процесса, направленного на коррекцию и развитие двигательной активности подростка и решением следующих задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 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;
- обучение основам базовых видов двигательных действий учащихся, основной гимнастике, играм, ходьбе на лыжах, элементам лёгкой атлетики, элементам волейбола и баскетбола, голбола.
- развитие способности ориентироваться с помощью охранных анализаторов на слух;

- 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;

Таким образом, решая эти задачи и создавая коррекционно-развивающую среду в процессе адаптивного физического воспитания, мы создаём 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 повышаем уровень качества жизни подростков со зрительной депривацией.

Программный материал включает разделы: теоретический, основы знаний, адаптированные спортивные и подвижные игры , легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка,. 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.

### **Цели изучения курса:**

#### **Дидактические:**

- дать основы знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приёмах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;
- формировать у незрячих школьников необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировку в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов);
- развивать навыки ориентировки на слух, обучения основам базовых видов двигательных действий;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать российскую гражданскую идентичности: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- содействовать воспитанию гармонически развитой личности;
- содействовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитывать мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и любимым видом спорта в свободное время;
- воспитывать у учащихся чувство товарищества, взаимопомощи.

#### **Коррекционные:**

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве,
- формировать умения пользоваться спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с нарушением зрения.

### **Содержательные линии учебного предмета**

- Знания о физической культуре (просматривается в процессе уроков в течение всего учебного года);
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности (совершенствование знаний умений, и навыков)
- Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью).

### **Оценка успеваемости**

Оценка успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура» - это часть методики, средство повышения эффективности учебного процесса. Итоговая оценка должна отвечать индивидуальности каждого ребёнка. Критериями оценки являются:

- степень овладения техникой движений;
- выполнение учебных нормативов (учитывать остаточное зрение ребёнка);
- уровень усвоения раздела «знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- качество выполнения домашних заданий (комплексы самоподготовки дома на развитие скоростно-силовых двигательных качеств, гибкости, выносливости).
- текущая оценка выставляется на уроке (оценивается как техника движений, так и теоретические знания).
- оценка за четверть выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета по теории. Успеваемость учеников, освобождённых по состоянию здоровья на целый год, оценивается устно или письменно в тестовой форме, докладе, реферате.

### **Основные виды деятельности учащихся**

- Составляют комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.
- Выявляют нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устраняют их.
- Описывают, демонстрируют, выполняют технику упражнения соответствующей программе по предмету.
- Записывают с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.

В процессе учебно-познавательной деятельности применяются следующие технологии:

- игровые технологии;
- тестовые технологии;
- модульно-блочные технологии;
- интегральные технологии;
- информационные технологии (мультимедиа - создание самостоятельных работ, компьютерных презентаций и т.д.);
- здоровье сберегающие технологии, фитнес технологии.

### **Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слепых и слабовидящих.**

Основным дидактическим средством обучения физической культуре в начальной школе является учебно-практическая деятельность учащихся. В работе с незрячими и с/в детьми используются все методы обучения, признанные в общей педагогике, однако, учитывая особенности детей с различными нарушениями зрения, есть некоторые различия в приемах применения, обусловленные состоянием зрения. Они различны и изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. Ведущее значение приобретают следующие методы обучения:

- словесные методы обучения;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности (используется наглядность зрительная, а при отсутствии зрения – осязательная);
- метод показа (или как его называют «контактный» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд); Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с патологией зрения, снижает их познавательную и двигательную активность, поэтому возникает необходимость применения
- метода стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Особое внимание надо обращать на охрану зрения учащихся в школе. В школе - интернате учащиеся 2А класса подразделяются на группы:

- специальная группа,
- строго специальная группа.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и в конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается лишь с разрешения врача школы. Учащиеся, временно освобожденные и постоянно освобожденные от уроков физкультурой выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам, а также готовят рефераты и презентации.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется путем текущего учета и итоговой проверки. Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных особенностей.

Таким образом, создавая коррекционно-развивающую среду в процессе адаптивного физического воспитания, мы создаём 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, повышаем уровень качества жизни подростков со зрительной депривацией.

#### **Краткая характеристика контингента учащихся:**

В 5б классе обучаются 16 человек, 15 человек посещают уроки физкультуры это 9 мальчиков и 6 девочек. Ученики 5б класса – это с/в дети с остротой зрения от 0,1 до 0,4, которые занимаются на уроках физкультуры с опорой на зрение, т.е. зрительно воспринимают предметы, движения, зрительно ориентируются в большом пространстве. Учащиеся этого класса, в зависимости от степени нарушения остроты зрения, по-разному воспринимают учебный материал.

Физическое развитие учащихся 5б класса находится, в основном, на высоком уровне. Хорошо развиты основные физические качества: гибкость, координация движений, скоростно-силовые качества, функция равновесия. Высокая мотивация к урокам физкультуры позволяет добиваться высоких результатов в командных соревнованиях и личных первенствах.

Мотивация к урокам физической культуры высокая. Дети подвижны, импульсивны, жизнерадостны. Любят подвижные игры, спортивные соревнования. Добиваются высоких результатов в усвоении учебного материала.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

#### **Метапредметные результаты:**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- 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:**

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### **Предметные результаты:**

В основной школе и в школе для незрячих и слабовидящих детей должны понимать, что в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности.
- знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянию на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. Олимпийские игры в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Двигательные умения и навыки (практическая часть).

Легкая атлетика.

- Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 30 м. (используем для ориентира звуковые сигналы или бег с лидером).
- Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50 шагом).

- Техника прыжка в длину (выполняются на мягком грунте, мате): прыжки в длину с места (отработка толчка, полёта и приземления). Перешагивание через верёвочку боком с места и с одного шага.
- Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 5-8 м.
- Развитие выносливости: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
- Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и подскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., метание теннисных мячей с элементами дополнительного сопротивления, толчки и броски набивных мячей весом до 1 кг.
- Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты в различных и. п., бег с ускорением. Варианты бега с изменением направления, способа перемещения, прыжки через препятствия, метания различных снарядов в различных и. п. на дальность.
- Адаптированные спортивные и подвижные игры (учитывать способности и возможности незрячего и слабовидящего ребенка).
- Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
- Голбол: стойка игрока; передвижение в стойке; броски мяча в стену на точность и силу броска; броски мяча в парах; прыгающий мяч. Учебная игра.
- Пионербол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

#### Упражнения общей физической подготовки

##### Гимнастика с элементами акробатики.

- Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба по диагонали.
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
- Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки), упражнения ритмической гимнастики.
- Висы и упоры: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы.



- Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Преодоление разных препятствий высотой до 90 см.
- Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Незрячие выполняют наскок на коня. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
- Равновесие Упражнения на полу. Упражнения на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
- Лыжная подготовка
- Элементы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции ориентируясь по шуршанию лыж впереди идущего до 500м - мальчики и 300м - девочки. Выполнять ходьбу на лыжах по прямой на звуковые сигналы и по памяти (60-80 м для незрячих учащихся).
- Повороты: «переступанием» на месте и в движении.
- Подъемы: «лесенкой», «елочкой»; торможение «плугом»;
- Спуски: спуск в основной стойке с узким ведением лыж по ровному склону,
- Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5б класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Адаптированные спортивные и подвижные игры	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Адаптированные спортивные и подвижные игры	18
2.2	Лыжная подготовка	3
2.3	Упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия.	4
2.4	Гимнастика	2
	Итого	102

**ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5 классов**

Разделы программы	Часы	Четверти									
		I		II		III		IV			
		Номера уроков									
		1-11	12	13-27	28	29-48	49-70	71-78	79	80-92	93-102
I. Базовая часть	75										
1. Основы знаний		В процессе урока									
2. Легкая атлетика	21	11									10
3. Лыжная подготовка	18						18				
4. Гимнастика с элементами акробатики	18					18					
5. Адаптированные спортивные и подвижные игры	18			15				3			
II. Вариативная часть	27										
2.1. Адаптированные спортивные и подвижные игры	18							5		13	
2.2. Лыжная подготовка	3						3				
2.3. Упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия.	4		1		1		1		1		
2.4. Гимнастика	2					2					
Сетка часов	102	27			21		30		24		

**Демонстрировать физические способности в тестовых упражнениях**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики слабовидящие</b>	<b>Мальчики незрячие</b>	<b>девочки слабовидящие</b>	<b>девочки незрячие</b>
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек).	10,2	11.0	10,2	12.0
Силовые	Прыжок в длину с места, приземление на мат см	160 см.	132 см	130 см	120 см
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой,(складочка) кол-во раз	20	15	15	10
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	6 раз	4 раза	4 раза	2 раза
	Сила кисти (динамометрия)	20 кг	18 кг	16 кг	14 кг
К выносливости	6- минутный бег в сочетании с ходьбой,	-----	-----	-----	-----
	Передвижение на лыжах 2 км	18 мин	22 мин	23 мин	25 мин
К координации	Бросок малого мяча на дальность, м	12	10	8	7
	Равновесие на одной ноге (сек).	16 – 18	16 – 18	16 – 18	16 – 18
	Гибкость (наклон из положения сед ноги врозь)	0 - +1 см	0 см	0 - +2 см	0 см

\*примечание учитывать возможности незрячего ребёнка и динамику развития его двигательных качеств.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 102 часа, в неделю 3 часа.

## 1 четверть 9 недель, 27 уроков

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Теория словарь	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
Лёгкая атлетика 11 часов						
1	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх. Спринтерский бег. Высокий старт 15 -30 м.	1	Бег - основной вид лёгкой атлетики. Знать правила ТБ.	Вводный	Уметь: соблюдать правила безопасного поведения на уроках. Пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта.	Учебник § 6, стр. 77-78
2	Спринтерский бег. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	Гладкий бег. Семенящий бег.	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Учебник § 6, стр. 81-82
3	Игровой урок. Развитие скоростных качеств по средствам подвижных игр и эстафет. Игра.	1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	
4	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением 20 –30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Упражнения метания с места	1	Знать: что такое «низкий старт»	Совершенствование ЗУН	Уметь: правильно выполнять основу техники метания малого мяча с места.	ИКТ. Лёгкая атлетика. Виды старта.
5	Бег с высокого старта на результат 30м. Бег с ускорением по прямой и по кругу. Влияние легкоатлетических	1	Разбег, финиширование.	Контрольный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого	Бег 30 метров: мальчики – «5» – 10,2; «4» –

	упражнений на различные системы организма				старта	10,8; «3» – 11,4; девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11, 6
6	Игровой урок. Развитие координации по средствам подвижных игр и эстафет	1	Координация	Совершенствовать ЗУН		
7	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 3 мин.	1	Отталкивание и приземление во время прыжка	Изучение нового материала.	Уметь прыгать в длину с места, бег без ускорения. Знать: Технику выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель.	Учебник стр. 87
8	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе. Игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Контроль техники прыжка.	Контрольный	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места	Прыжки в длину с места, приземление на мат см 2 группа М-132-138 Д-120-124
9	Игровой урок. Развитие точности и координации по средствам подвижных игр.	1		Совершенствовать ЗУН		
10	Метание малого мяча одной рукой из-за головы (на звуковой сигнал и по памяти). Подводящие упражнения к метанию мяча.	1	Выброс мяча.	Изучение нового материала	Знать: Правила безопасности при метании на открытых стадионах. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Учебник стр. 89-90
11	Метание теннисного мяча из –за головы на дальность. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	1	Серия или повтор упражнения.	Контрольный	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Оценка техники метания в горизонтальную цель.
Упражнения на формирования правильной осанки 1 час						
12	Игровой урок. Игры для формирования осанки. Развивать гибкость, равновесие по средствам подвижных игр.	1	комплекс утренней гимнастики.	Комбинированный	Знать что такое правильная осанка.	Учебник стр.15-18

Спортивные игры (голбол, элементы волейбола) 15 часов						
13	Правила техники безопасности при занятиях голболом. Умение ориентироваться на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча.	1	Голбол – игра для слепых и слабовидящих.	Изучение нового материала	Уметь ориентироваться на площадке.	
14	Ориентирование на площадке, исходное положение игрока. Блокирование мяча. Передвижение на звук мяча.	1	Передвижение за мячом на слух.	Комбинированный	Уметь ловить мяч в движении.	
15	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств и координации по средствам игры голбол.	1	Бросок мяча.	Комбинированный	Уметь ловить мяч без зрительного контроля	
16	Голбол. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.).	1	Набивной мяч Скорость полёта.	Комбинированный	Уметь играть в голбол, развивать силовые качества.	
17	Голбол. Броски мяча в парах из различных исходных положений. Ловля мяча без зрительного контроля.	1	Правила игры в голбол.	Контрольный	Уметь выполнять упражнения по заданному контролю, играть в голбол.	
18	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации по средствам подвижных игры и эстафет.	1		Комбинированный		
19	Инструктаж по технике безопасности. Безопасность одежды и обуви. Правила гигиены. Правила игры в пионербол. Стойка игрока, техника передачи и ловли мяча. Перемещение в стойке.	1	Знать: правила игры	Изучение нового материала	Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	ИКТ Учебник § 9, стр. 116-118
20	Адаптированные спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1	Стойка, перемещение.	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Учебник § 9, стр. 118

21	Игровой урок. Развитие силы по средствам подвижных игр и эстафет. Совершенствование владение мячом в играх.	1	Ловля мяча и быстрая передача.	Совершенствование ЗУН		
22	Спортивные игры, приём и передача двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад. Учебная игра пионербол по упрощенным правилам.	1	Передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения стойки и передвижений (зачет)
23	Передачи мяча двумя руками сверху. Поддачи мяча. Игра пионербол по упрощенным правилам с применением перемещений по площадке, подач и приёмов мяча.	1	Поддачи мяча	Совершенствование ЗУН	Уметь: описывать технику передачи мяча сверху, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы исправления.	Учебник § 9, стр. 120-121
24	Игровой урок. Развитие ловкости, скоростных способностей по средствам подвижных игр. Эстафеты с элементами волейбола.	1		Комбинированный		
25	Спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу.	1		Совершенствование ЗУН		Учебник § 9, стр. 120-121
26	Спортивные игры. Техника передачи мяча сверху двумя руками, техника передачи мяча снизу двумя руками.	1		Контрольный	Выполнить: 5 передач сверху над собой и 5 передач снизу над собой	Учебник § 9, стр. 121
27	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, быстроты в подвижных играх и эстафет.	1		Контрольный	Уметь владеть основными знаниями по спортивным играм, полученными за I четверть.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.

**2 четверть**  
**7 недель, 21 урок**

Гимнастика 20 часов. Упражнения на формирования правильной осанки. 1 час.						
28	Вводный урок. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	Гибкость .5 точек. Режим дня. Утренняя гимнастика	Вводный урок	Знать: Основной гимнастический инвентарь и правила безопасной работы с ним. Проводить тестирование физ.качеств. Выявлять уровень их развития.	Учебник § 3 , стр. 40-46 Учебник § 4 , стр. 67-71
29	Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	Развитие силовых способностей	Обучение	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Выучить комплекс утренней гимнастики.	Учебник стр. 43-46 Учебник § 7 , стр. 99-104
30	Игровой урок. Развитие гибкости, равновесия по средствам подвижных игр. Эстафеты с использованием гимнастической лестницы.	1	Развитие силовых способностей		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	
31	Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).	1	Висы. Размыкание и смыкание на месте	Контрольный.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Оценка техники выполнения перестроения и висов.
32	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей.	1	Висы.	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять висы и упоры.	Учебник § 7 , стр. 97-98
33	Игровой урок. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики. Развитие силы и ловкости по средствам подвижных и адаптированных спортивных игр.	1	Комбинированные эстафеты	Контрольный		Оценить комплекс утренней гимнастики.



34	Упражнения в равновесии (на бревне) Лазание по канату в 2 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Приседание и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.	1	Равновесие.	Изучение нового материала	Знать: основу техники выполнения акробатических элементов на бревне. Уметь: выполнять основу техники лазания по канату в 3 приема, в облегченных условиях	Учебник § 3 , стр. 40-46
35	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в 3 приема, повторить лазание в 2 приема. Упражнения в равновесии.	1	Канат, лазание.	Контрольный	Уметь: выполнять технику лазания по канату в объеме намеченных технических требований.	Оценка техники выполнения ходьбы по бревну различными способами.
36	Игровой урок. Развитие ловкости, точности, координации движений в подвижных играх и эстафетах.	1		Совершенствовать ЗУН		
37	Строевые упражнения, перестроения. Ходьба по бревну приставными шагами. Приседание и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись с поворотом.	1		Совершенствовать ЗУН	Уметь выполнять упражнения в равновесии на бревне.	
38	Перестроение из колонны по два в колону по одному. Лазание по канату в 3, 2 приема Ходьба по бревну приставными шагами, приседание и повороты в приседе.	1	Повороты на бревне.	Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений.	Оценка техники выполнения лазания по канату.
39	Игровой урок. Развитие равновесия, быстроты, силы в эстафетах и подвижных играх.	1		Изучение нового материала		
40	Перестроение из одного круга в два круга. Опорный прыжок. Вскок в упор присев на коня с ручками. Соскок махом рук вперед из стойки на коленях. Развитие координационных способностей.	1	Вскок в упор присев на коня с ручками.	Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

41	Строевые перестроения. ОРУ с мячами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей.	1		Контрольный	Уметь: владеть техникой опорного прыжка способами: «вскок в упор присев».	Оценка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа М:15 – 12 – 7 Д: 12 – 8– 5
42	Игровой урок. Развитие силы, быстроты, ловкости по средствам эстафет и подвижных игр.	1		Комплексный		
43	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Опорный прыжок через коня с ручками. Подводящие упражнения к прыжку. Развитие силовых способностей.	1	Подводящие упражнения.	Совершенствование ЗУН	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
44	Подводящие упражнения к прыжку через коня (козла) согнув ноги. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Закрепление навыков выполнения прикладных упражнений на козле с ручками.	1		Контрольный	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.
45	Игровой урок. Строевые упражнения в игровой форме. Развитие гибкости, ловкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.	1		Комбинированный		
46	Акробатика. Строевой шаг. Элементы акробатической гимнастики: мостик, полушпагат, равновесие «ласточка», перекаты в группировки. Развитие координационных способностей.	1	Элементы гимнастики.	Изучение нового материала	Уметь: Выполнять основные элементы акробатической комбинации.	Учебник § 7 , стр. 105-108
47	Строевой шаг. ОРУ в движении. Акробатическая комбинация из перекатов, поворотов, равновесия. Развитие координационных способностей.	1	Полушпагат, шпагат. Стойка на лопатках.	Учётный	Уметь: выполнять элементы акробатической гимнастики Соблюдать и знать правила закаливания, соблюдать т.б.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации
48	Игровой урок. Подвижные игры с	1		Итоговый	Уметь: владеть основными	

	элементами строевых упражнений. Развитие ловкости, быстроты по средствам эстафет и подвижных игр.				знаниями по гимнастике, полученными за II четверть	
<b>3 четверть</b> <b>10 недель, 30 уроков</b>						
Лыжная подготовка. 21 час						
49	Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. История лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1	Техника лыжных ходов.	Изучение нового материала	Знать: Основные требования к занятиям лыжной подготовки. Уметь: правильно подбирать лыжи по весу и росту. Разбираться в беговых и беговых – коньковых лыжах.	Учебник § 5 , стр. 72-74 Учебник § 12, стр. 137-138
50	Передвижение с лыжами. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	Сохранение дистанции	Комбинированный	Уметь: безопасно передвигаться с лыжами на плече. Выполнять передвижение на лыжах в колонне по одному с сохранением дистанции 2-3м.	Учебник § 12 , стр. 135
51	Игровой урок. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх и эстафетах с применением лыжной подготовки.	1		Комбинированный		Учебник § 12, стр. 139
52	Одновременный бесшажный ход. Скользящий шаг. Бесшажный ход.	1	Бесшажный ход	Контрольный	Уметь: выполнять основу техники одновременного бесшажного хода.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.
53	Основы техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	1	Техника лыжных ходов	Комбинированный	Уметь: выполнять основу техники одновременного бесшажного хода, в объеме намеченных технических требований.	Учебник § 12, стр. 140
54	Игровой урок. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх и эста-	1		Совершенствовать ЗУН		

	фетах с применением лыжной подготовки.					
55	Техника безопасности при спусках и подъемах. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Спуски с уклонов. Подъем «Полуёлочкой» со страховкой учителя.	1	Одновременный двухшажный и одношажный ход.	Контрольный	Знать: Основу техники выполнения одновременного одношажного и двухшажного хода. Уметь: выполнять основу техники одновременного одношажного и двухшажного хода.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода
56	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение заданной дистанции. со сменой ходов. Игра «По местам».	1	Подъём «полуёлочкой»	Комбинированный	Уметь передвигаться на лыжах на спусках.	
57	Игровой урок. Развитие выносливости средствами подвижных игр. Совершенствование лыжной подготовки в эстафетах.	1		Комбинированный	Уметь передвигаться на лыжах.	
58	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «полуелочкой». Спуск в средней стойке. Прохождение заданной дистанции со сменой способов передвижения.	1	Спуски в средней стойке	Комбинированный	Знать: критерии оценивания. Уметь: выполнять элементы различных видов лыжного хода в объеме намеченных технических требований на оценку.	
59	Разучивание выполнения основных стоек лыжника. Спуск с небольших уклонов в основной стойке. Закрепление техники спуска с небольших уклонов в основной стойке со страховкой учителя.	1	Стойки лыжника	Контрольный.	Знать: основные стойки лыжника. Уметь: выполнять основу техники спуска с гор.	Оценка техники выполнения спуска в средней стойке
60	Игровой урок. Развитие выносливости средствами подвижных игр.	1		Комбинированный		
61	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с небольших уклонов в высокой и основной стойках лыжника со страховкой учителя и с ориентировкой по памяти.	1	Спуск с гор в высокой и основной стойках	Комбинированный	Уметь: выполнять основу техники спуска с гор в разных стойках, в объеме намеченных технических требований.	

62	Основы техники подъёма в гору. Основы техники подъема в гору «елочкой».	1	Техника подъёма в гору	Комбинированный	Уметь: не бояться выполнять подъем в гору любым способом.	
63	Игровой урок. Развитие выносливости средствами подвижных игр и эстафет.	1		Комбинированный		
64	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Выполнение подъема в гору «елочкой». Спуска с небольших уклонов.	1	Подъем в гору «ёлочкой»	Контрольный	Знать: критерии оценивания. Уметь: выполнять основы техники подъема в гору «елочкой», на оценку и в объеме намеченных технических требований.	Оценить технику подъёма в гору «ёлочкой».
65	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Основы техники торможения палками. Торможение «плугом», «переступанием».	1	Торможение палками	Комбинированный	Знать: основу техники торможения палками. Уметь: выполнять элементы торможения палками.	Учебник § 12, стр. 141-142
66	Игровой урок. Развитие выносливости средствами подвижных игр.	1		Комбинированный		
67	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуск с небольшого уклона в низкой стойке, подъем «лесенкой» со страховкой учителя.	1	Подъем «лесенкой»	Комбинированный	Знать: основные стойки лыжника. Уметь: выполнять основу техники спуска с горы в низкой стойке, подъёма «лесенкой».	
68	Разучивание техники перехода от одновременных лыжных ходов к попеременным. Приём контрольных нормативов техники разных способов передвижения на лыжах.	1		Комбинированный	Знать: основу техники перехода от одновременных лыжных ходов к попеременным. Уметь: выполнять переход от одновременных лыжных ходов к попеременным.	Д/з стр 138 Проверь себя
69	Игровой урок. Развитие быстроты, ловкости, выносливости средствами подвижных игр и эстафет.	1	Техника лыжного хода	Контрольный	Знать: критерии оценивания. Уметь: выполнять различную технику лыжного хода, спуска и подъёма, торможение на оценку и в объеме намеченных технических требований.	Оценка техники выполнения

Упражнения на формирования правильной осанки. 1 час.						
70	Упражнения для формирования осанки, Специальные упражнения для глаз. Значение зрения. Физическое самовоспитание.	1	Зрение	Изучение нового материала	Уметь: Выполнять специальные упражнения для профилактики зрения	Учебник § 2, стр. 19-20
Спортивные игры (элементы баскетбола) 8часов						
71	История баскетбола. Основные правила игры, основные приёмы игры. Правила ТБ	1	Баскетбол	Изучение нового материала	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	ИКТ Учебник § 8, стр. 109-111
72	Игровой урок. Развитие ловкости в эстафетах с баскетбольным мячом. ОРУ с мячом.	1	Ведение мяча на месте	Комбинированный		
73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Передача мяча в парах	Комбинированный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Учебник § 8, стр. 112-113
74	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах (для незрячих озвученный мяч).	1	Остановка мяча	Контрольный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока
75	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости в эстафетах с баскетбольным мячом. ОРУ с мячом.	1	Ведение мяча	Комбинированный	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	
76	Торбол. Броски мяча в парах, передачи мяча партнёру, перекачивание мяча на звуковой ориентир.	1		Изучение нового материала.	Уметь: выполнять броски мяча.	

77	Торбол. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Перекатывание мяча в парах про диагонали.	1		Контрольный	Уметь: играть в торбол.	Оценка теоретических знаний.
78	Игровой урок. Тестирование по пройденному материалу за III четверть в адаптированных спортивных играх, эстафетах с мячом.	1		Итоговый	Уметь: владеть основными знаниями по лыжной подготовке, баскетболу полученными за III четверть.	

**4 четверть**  
**8 недель, 24 уроков**

Упражнения на формирования правильной осанки. 1 час.

79	Правила безопасного поведения на игровых уроках и уроках л/а. Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки. ОРУ.	1	Правильная осанка	Изучение нового материала	Знать: Основные требования на игровых уроках и уроках л/а. Упражнения способствующие формированию правильной осанки.	Учебник § 2, стр. 15, 17
----	---	---	-------------------	---------------------------	--	--------------------------

Спортивные игры (элементы пионербола) 12 часов

80	Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	Метание мяча	Комбинированный	Уметь: выполнять смешанные висы, лазание. Упражнения в парах на ковриках.	Учебник, стр. 35
81	Игровой урок. Развитие координации, ловкости по средствам адаптированных спортивных игр и эстафет. Развитие координационных способностей.	1		Комбинированный		
82	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование мышц пресса, спины, плечевого пояса.	1	Мышцы пресса, спины, плечевого пояса	Контрольный	Уметь: выполнять ОРУ в движении, мячами .	Учебник стр. 91, табл. 9

83	Адаптированные спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола (для на звуковой сигнал) .		Передача мяча двумя руками	Комплексный	Уметь: играть в пионербол по упрощённым правилам демонстрировать технику приема и передачи мяча.	
84	Игровой урок. Развитие ловкости, выносливости, быстроты по средствам адаптированных спортивных игр. Передачи мяча двумя руками сверху в эстафетах.	1		Контрольный		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
85	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Приём мяча снизу двумя руками.	Комплексный	Уметь: играть в пионербол, демонстрировать технику приема и передачи мяча.	
86	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Приём мяча снизу двумя руками.	Контрольный	Уметь: играть в пионербол, демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками
87	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Нижняя прямая подача	Комплексный		
88	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1	Мини волейбол	Комплексный	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Учебник, стр. 117
89	Передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку. Совершенствовать подачи мяча. Игра в пионербол.	1		Контрольный	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи
90	Игровой урок. Развитие ловкости,	1		Комбинированный		



	быстроты, выносливости по средствам подвижных игр и эстафет.					
91	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Передача двумя руками в парах		Уметь играть в пионербол, выполнять правильно технические действия	
92	Совершенствовать выполнение элементов пионербола. Ловля, передача, перебрасывание, подача мяча. Учебная игра.	1	Пионербол	Учётный	Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
Лёгкая атлетика 10 часов						
93	Игровой урок. Развитие выносливости, силы, ловкости по средствам эстафет и подвижных игр.	1				
94	Развитие выносливости в равномерном беге. Кросс 300м в чередовании с ходьбой. Специально беговые упражнения.	1	Бег в равномерном темпе	Изучение нового материала	Уметь бегать в равномерном темпе. 300м ( на результат)	Учебник § 6, стр. 82-84
95	Спринтерский бег Низкий старт. Бег с ускорением 20 –30 м, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки).	1	Бег на 30 метров	Учетный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	
96	Игровой урок. Развитие меткости, ловкости по средствам подвижных игр и эстафет с применением метания.	1	Встречная эстафета	Совершенствование		
97	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	Метание малого мяча на дальность	Комбинированный	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании и метать с максимальным усилием.	
98	Метание мяча одной рукой в ми-	1	Прыжки на месте	Совершенствование	Уметь: попадать в цель с рас-	

	шень с расстояния 3м (для незрячих на звуковой сигнал). Прыжки на месте и с приземлением в круг (на звуковой сигнал).		с приземлением в круг		стояния 3м.	
99	Игровой урок. Развитие меткости, ловкости по средствам подвижных игр и эстафет с применением метания.	1		Совершенствование		
100	Метание мяча одной рукой на технику выполнения, точность и дальность полета. Подводящие упражнения к метанию.	1	Метание мяча одной рукой	Контрольный	Уметь: выполнять метание мяча одной рукой.	
101	Прыжок в длину с места на дальность полета. Подводящие упражнения к прыжку в длину.	1	Прыжок в длину с места	Контрольный	Уметь: выполнять прыжок в длину с максимальным усилием.	Учебник § 6, стр. 85-86
102	Игровой урок. Развивать быстроту, ловкость, выносливость по средствам подвижных игр и эстафет. Подведение итогов года.	1	Подведение итогов	Итоговый	Уметь: быстро и правильно отвечать на вопросы.	

## КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВЫЕ РАБОТЫ (ТЕСТЫ)

№	Тема урока	Вид работы	Тема (содержание) работы	Место выполнения работы
5.	Бег с высокого старта на результат 30м.	<b>Контрольный</b>	Бег с ускорением по прямой (для незрячих с ориентировкой на звуковой сигнал).	Стадион на территории школы.
8.	Прыжок в длину с места.(приземление на маты)	<b>Контрольный</b>	Контроль техники прыжка.	Спортивный зал школы.
11.	Метание теннисного мяча из –за головы на дальность	<b>Контрольный</b>	Оценка техники метания в горизонтальную цель	Спортивный зал школы.
17.	Голбол. Голбол. Броски мяча в парах из различных исходных положений.	<b>Контрольный</b>	Выполнять упражнения по заданному контролю, учебная игра.	Спортивный зал школы
26.	Учебная игра «Пионербол» с элементами во-	<b>Контрольный</b>	Выполнять элементы в пионербо-	Спортивный зал школы

	лейбола		ле	
27.	Тестирование по пройденному материалу I четверти	<b>Итоговый</b>	Знать материал изучаемый в I четверти.	Спортивный зал школы
31.	Висы. Строевые упражнения.	<b>Контрольный</b>	Оценка выполнения строевых перестроений. Висы на перекладине.	
33.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д).	<b>Контрольный</b>	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ.	Спортивный зал школы
38.	Лазание по канату в 3 приема Ходьба по бревну приставными шагами	<b>Контрольный</b>	Оценка техники выполнения лазания по канату и ходьбы по бревну.	Спортивный зал школы
41.	Развитие силовых качеств.	<b>Контрольный</b>	Оценка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Спортивный зал школы
44.	Вскок в упор присев на козла Соскок прогнувшись	<b>Контрольный</b>	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Спортивный зал школы
47.	Элементы акробатической гимнастики	<b>Контрольный</b>	Техника выполнения акробатической комбинации.	Спортивный зал школы
48.	Элементы акробатической гимнастики	<b>Итоговый</b>	Знать комбинацию упр. на 32 счёта	Спортивный зал школы
52.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	<b>Контрольный</b>	Оценка техники выполнения двухшажного хода.	Школьный стадион
55.	Выполнение одновременного двухшажного хода	<b>Контрольный</b>	Выполнять одновременный двухшажный ход	Школьный стадион
59.	Выполнение изученных элементов различных видов лыжного хода	<b>Контрольный</b>	Выполнять элементы различных видов лыжного хода в объеме намеченных технических требований на оценку	Школьный стадион
64.	Выполнение подъема в гору «елочкой».	<b>Контрольный</b>	Выполнять основы техники подъема в гору «елочкой», на оценку и в объеме намеченных технических требований.	Школьный стадион

69.	Приём контрольных нормативов различной техники лыжного хода, торможение.	<b>Контрольный</b>	Выполнять различную технику лыжного хода, спуска и подъёма, торможение на оценку и в объеме намеченных технических требований	Школьный стадион
74	Стойка и передвижение игрока	<b>Контрольный</b>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Спортивный зал школы
77.	Элементы игры в торбол	<b>Контрольный</b>	Оценка теоретических знаний.	Спортивный зал школы
78.	Тестирование по пройденному материалу за III четверть	<b>Итоговый</b>	Владеть основными знаниями по лыжной подготовке, полученными за III четверть.	Спортивный зал
82.	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование мышц пресса, спины, плечевого пояса	<b>Контрольный</b>	Выполнять упражнения на брюшной пресс, в объеме намеченных технических требований.	Спортивный зал
84.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<b>Контрольный</b>	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Спортивный зал
86.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	<b>Контрольный</b>	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Спортивный зал
89.	Нижняя прямая подача с 3–6 м.	<b>Контрольный</b>	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Спортивный зал
92.	Совершенствовать выполнение элементов пионербола. Ловля, передача, перебрасывание, подача мяча.	<b>Учётный</b>	Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять	Спортивный зал
95.	Бег на результат 30 м	<b>Учётный</b>	Пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта для незрячих по памяти в индивидуальном темпе	Школьный стадион
100.	Метание мяча одной рукой на технику выполнения, точность и дальность полета	<b>Контрольный</b>	Выполнять метание мяча одной рукой.	Школьный стадион
101.	Прыжок в длину с места на дальность полета	<b>Контрольный</b>	Выполнять прыжок в длину с максимальным усилием	Школьный стадион

102	Подведение итогов года.	<b>Итоговый</b>	Быстро и правильно отвечать на вопросы.	Спортивный зал
-----	-------------------------	-----------------	---	----------------

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Методические пособия
Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013г.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В. И. Лях. Теория и практика физической культуры, 2009.</li> <li>2. В. И. Лях. Физическая культура: для учащихся 5–9кл. Тестовый контроль. М., Просвещение, 2012.</li> <li>3. А. Б. Лагутин. Командные соревнования по физической подготовке. Физическая культура в школе, 2008.</li> </ol>

Учитель \_\_\_\_\_ О.П. Кудинова