

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 6б класса

на 2014-2015 учебный год

Разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство Москва «Просвещение» 2013г.

за основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений ;Москва «Просвещение» 1997 год, под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В. Сермеева. С использованием адаптированной программы по физической культуре для 5-10кл учащихся школы 3- 4 вида.

Составитель: О.А.Зинукова,
учитель физической культуры.

Санкт-Петербург
2014 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основа рабочей программы:

Программа по физической культуре для 6Б 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 6 классе в учебном процессе используются учебник: Виленский М.Я. «Физическая культура 5-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М. Просвещение ,2014

Программа предназначена для учащихся 6Б 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:

Физическая культура для учащихся с различными нарушениями зрения является многофункциональным образовательным процессом, решающим широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития, абилитации и реабилитации. Обучение незрячих и слабовидящих школьников требует больше времени на овладение учащимися необходимых им знаний, умений и навыков по предмету физическая культура.

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

- 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.
- 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.

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. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания в школе – интернате им. К.К. Грота. В соответствии с требованиями программы по физической культуре, в школе-интернате третий урок в учебной программе проводится как игровой.

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. Критерии 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 и полугодия 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 берегающие 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. Создание благоприятной среды образовательного процесса, предусматривает соблюдение некоторых требований к процессу обучения. К первостепенным требованиям можно отнести прежде всего гигиенические, педагогические, психологические .

Особое внимание надо обращать на охрану зрения учащихся в школе. В школе - интернате учащиеся 6 Б класса подразделяются на группы:

- общую группу,
- 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 6б классе обучаются 12 человек . 12 человек посещают уроки физкультуры это 7 мальчика и 5 девочек . Ученики 6 б класса – это слабовидящие дети с остротой зрения от 0,05 до 1,0 на лучшем глазу, которые занимаются на уроке ФК с опорой на зрение, т.е. зрительно воспринимают предметы, двигательные действия, а также зрительно ориентируются в большом пространстве. Наиболее часто встречающиеся офтальмологические заболевания это: косоглазие, амблиопия, нистагм, миопия. У всех учеников нарушение осанки. Медицинские характеристики с/в детей показывают, что 3 учащихся имеют строго специальную группу. Им рекомендовано ограничение физической нагрузки, вибрационное воздействие, прыжки на жесткой поверхности, кувырки, постоянный наклон головы. У 7 учащихся специальная медицинская группа, которая также предполагает ограничение физической нагрузки и напряженной зрительной работы. 2 мальчиков имеют общую группу .

100% учащихся наблюдается нарушение ОДА. У двоих детей наличие сопутствующих заболеваний в виде ММД и задержки физического развития.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

РАЗДЕЛ: Основы знаний о физической культуре.

Естественные основы (в процессе урока) Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы (в процессе урока). Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к со-

держанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

II. РАЗДЕЛ: Двигательные умения и навыки.

Легкая атлетика.

- Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.
- Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 м (100 м бегом, 100 шагом).
- Техника прыжка в длину (выполняются на мягком грунте, мате): прыжки в длину с места.
- 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(1x1м) с расстояния 5-8 м.
- Развитие выносливости: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 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., 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, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов в различных и. п. в цель и 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.
- Волейбол, 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).
- Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Голбол: стойка игрока; передвижение в стойке; броски мяча в стену на точность и силу броска; броски мяча в парах; прыгающий мяч. Учебная игра.

- 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.
- 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 пара. 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: 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.
- 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», «Попади в цель», «Все – за ведущим».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 6 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

ПЛАН-ГРАФИК
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 6 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

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики слабовидящие	Мальчики незрячие	девочки слабовидящие	девочки незрячие
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

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 (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
Лёгкая атлетика 11 часов						
1	Первичный инструктаж безопасного по-	1	Бег - основной	Вводный	Уметь соблюдать пра-	Учебник § 6,

	ведения на уроках Л/А и подвижных играх. Спринтерский бег.		вид лёгкой атлетики.		вила безопасного поведения на уроках	стр. 77-78 Учебник § 30, стр. 217-219
2	Спринтерский бег. Высокий старт до 10–15 м, бег 30–50 м(на месте).	1	Семенящий бег.	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать (на месте) 30 м с высокого старта	Учебник § 6, стр. 81-82
3	Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх. Игра. «Бег с флажками»	1	низкий старт	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью 20 м с низкого старта	
4	Финиширование. Бег 3x30м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Эстафеты.	1	Специальные беговые упражнения.	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	
5	Бег с высокого старта на результат 30 м. Бег с ускорением по прямой (звуковой сигнал). Подвижная игра «Салки».	1	Разбег, финиширование.	Контрольный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	
6	Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки в играх. Игра «многоскоки».	1	Отталкивание в прыжке.	Совершенствование ЗУН	Знать: Технику выполнения прыжка в длину с места.	Учебник § 30, стр. 220
7	Прыжок в длину с 5-9 шагов.. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	1	Приземление во время прыжка	Совершенствование ЗУН	. Уметь прыгать в длину с места.	Учебник стр. 87
8	Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе. 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-155-175 Д-140-164 Спортивный зал.

9	Подвижные игры с элементами метаний. Игра « Попади в мяч»	1	Метания малого мяча	Совершенствование ЗУН	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании	Учебник § 6, стр. 79-80
10	Бег(300 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», Развитие выносливости	1		Совершенствование ЗУН	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	
11	Бег (300 м). Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе.	1		Контрольный	Контроль движений в метании.	
Упражнения на формирования правильной осанки 1 час						
12	Игровой урок. Развитие гибкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.	1		Комбинированный	Знать что такое правильная осанка. Уметь передвигаться вправо и влево по рейкам гимнастической стенки с поворотом на 360.	Учебник стр.15-18, 207-211 комплекс утренней гимнастики
Спортивные игры (голбол, элементы пионербол) 15 часов						
13	Правила техники безопасности при занятиях голбола. Обучение игры в голбол: 1. Подачи и удары по мячу 2. Ускорения и пробежки.	1	пробежка	Совершенствование ЗУН	Уметь передавать мяч, ускорение и передачи с мячом	
14	Элементы игры в голбол: ловля мяча без зрительного контроля. ОРУ с малым мячом.	1	Блокирование мяча	Комбинированный	Уметь ловля мяча без зрительного контроля	
15	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения средствами игры в голбол.	1	Бросок мяча	Комбинированный	Уметь ловить мяч без зрительного контроля	
16	Голбол. Учебная игра в голбол. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.) Перекатывание мяча на полу на расстоянии 12 метров, на скорость (набивной мяч, вес 1 кг.)	1	Набивной мяч Скорость полёта.	Комбинированный	Уметь играть в голбол, развивать силовые качества.	
17	Голбол: Подачи и удары по мячу. Уско-	1		Комбинированный	Уметь играть в голбол	Учебник § 32,

	рения и пробежки. Учебная игра «Вызов номеров».					стр. 230
18	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Учебная игра в голбол.	1		Контрольный	Уметь играть в голбол.	
19	Элементы спортивных игр. Пионербол, волейбол. Правила игры в пионербол. Инструктаж по технике безопасности.	1	правила игры	Изучение материала		ИКТ Учебник § 9, стр. 116-118
20	Спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Стойка, перемещение.	Совершенствование ЗУН	Описывать технику передачи мяча сверху.	Учебник § 9, стр. 118
21	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Эстафеты с передачей мяча партнёру.	1	Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Уметь передавать мяч во время игры партнёру	Учебник § 9, стр. 119 Учебник § 16, стр. 162-163
22	Спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя боковая подача.	1	Стойка игрока	Совершенствование ЗУН	Описывать стойку игрока, Перемещение в стойке.	Учебник § 9, стр. 120-121
23	Спортивные игры. Передача двумя руками сверху на месте.	1	Передача мяча.	Совершенствование ЗУН		
24	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Эстафеты с элементами волейбола (на звуковой сигнал)	1	соревнование	Совершенствование ЗУН	Уметь: выполнять элементы в волейболе	
25	Спортивные игры .приём и передача мяча снизу двумя руками на мести и после перемещения. Игра в мини-волейбол.	1	Приём мяча	Совершенствование ЗУН	техники выполнения стойки и перемещений.	Спортивный зал Учебник § 9, стр. 121
26	Спортивные игры. Техника передачи мяча сверху двумя руками, техника передачи мяча снизу двумя руками над собой.	1		Контрольный	Уметь: выполнять элементы в волейболе Выполнить: 5 передач сверху над собой и 5 передач снизу над собой.	Спортивный зал Оценка (зачет)

27	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Эстафеты, игра в мини пионербол.	1		Итоговый	Уметь владеть основными знаниями по спортивным играм полученными за I четверть. Играть голбол, пионербол.	
----	--	---	--	----------	---	--

2 четверть
7 недель, 21 урок

Гимнастика 20 часов. Упражнения на формирования правильной осанки. 1 час.						
28	Повторный инструктаж по ТБ в гимнастике. История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Утренняя гимнастика	1	Утренняя гимнастика	Вводный урок	Знать: Основной гимнастический инвентарь и правила безопасной работы с ним.	Учебник § 3 , стр. 40-46 Учебник § 4 , стр. 67-71
29	Висы. Строевые упражнения. Перестроение ОРУ без предметов на месте. Подвижная игра.	1		Совершенствование ЗУН	Выучить комплекс утренней гимнастики.	Учебник стр. 43-46 Учебник § 7 , стр. 99-104
30	Игровой урок. Развитие ловкости, точности, координации движений в подвижных играх и эстафетах.	1		Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять перестроения.	Учебник § 7 , стр. 97-98
31	Висы. Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	1	Висы.	Совершенствование ЗУН		Учебник § 14, стр. 153-157
32	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей.	1	Размыкание и смыкание на месте	Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценка техники выполнения перестроения и висов.
33	Игровой урок. Формирование чувства ритма, точности движений в подвижных играх. Игра «Обруч на себя».	1	точность движений	Совершенствование ЗУН		

34	Упражнения в равновесии (на бревне) Лазание по канату в 2 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Приседание и повороты в приседе.	1	Равновесие.		Знать: основу техники выполнения акробатических элементов на бревне	
35	Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в 3 приема Развитие ловкости, точности, координации движений .	1	Канат, лазание.	Комплексный	Уметь: выполнять технику лазания по канату в объеме намеченных технических требований.	
36	Игровой урок. Развитие координационных способностей. Закрепление навыков выполнения упражнений в равновесии в подвижных играх.	1		Совершенствование ЗУН	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.	
37	Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в 3 приема.	1		Совершенствование ЗУН		
38	Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Приседание и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.	1	Повороты на бревне.	Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений.	Оценка техники выполнения лазания по канату и ходьбы по бревну.
39	Игровой урок. Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах.	1		Совершенствование ЗУН	Уметь: владеть техникой опорного прыжка способами: «вскок в упор присев».	
40	Опорный прыжок на козла с ручками. Перестроение из колонны по одному в колону по два разведением и слиянием в движении. Вскок в упор присев.	1	Опорный прыжок	Совершенствование ЗУН	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
41	Ходьба змейкой и зигзагом. Прыжок в упор присев с места; встать и соскок прогнувшись. ОРУ с мячами на месте.	1	Прыжок и вскок.	Совершенствование ЗУН		

42	Игровой урок. Развитие прыгучести, равновесия в подвижных играх «Прыгуны и пятнашки».	1		Совершенствование ЗУН		
43	Соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ОРУ в парах. Развитие силовых способностей.	1	Соскок прогнувшись	Совершенствование ЗУН		сгибания и разгибания рук в упоре лёжа М: 15 – 12 – 7 Д: 12 – 8 – 5
44	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Строевые упражнения; на месте в движении.	1		Контрольный	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка
45	Игровой урок. Развитие быстроты, координации в подвижных играх и эстафетах. «Гимнастический марафон»	1		Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах.	Спортивный зал.
46	Акробатика. Элементы акробатической гимнастики. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	Элементы гимнастики.	Изучение нового материала	Уметь: Выполнять основные элементы акробатической комбинации	Учебник § 7 , стр. 105-108
47	Строевой шаг. Элементы акробатической гимнастики. Стойка на лопатках (до 3сек) Развитие координационных способностей	1	Полушпагат шпагат. Стойка на лопатках.	Контрольный	Уметь: выполнять элементы акробатической	Оценка техники выполнения акробатической комбинации
48	Игровой урок. Эстафеты с обручем. «Обруч на себя»	1		Совершенствование	Уметь: владеть основными знаниями по гимнастике, полученными за II четверть	

3 четверть
10 недель, 30 уроков

Лыжная подготовка. 21 часов

49	Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Первая помощь при травмах.	1	Техника лыжных ходов.	Изучение нового материала	Знать: Основные требования к занятиям лыжной подготовки. Уметь: правильно подби-	Учебник § 5 , стр. 72-74 Учебник § 12, стр. 137-138
----	--	---	-----------------------	---------------------------	---	--

					рать лыжи по весу и росту. Разбираться в беговых и беговых – коньковых лыжах.	
50	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Учить передвижению с лыжами. Учить сохранению дистанции. Игра.	1	Сохранение дистанции	Совершенствование ЗУН	Уметь: безопасно передвигаться с лыжами на плече. Выполнять передвижение на лыжах в колонне по одному с сохранением дистанции 2-3м.	Учебник § 12 , стр. 135 Учебник § 19, стр. 172
51	Игровой урок. Развитие координации движений, пространственной ориентации. Игра «Пустое место».	1		Совершенствование ЗУН	Уметь: выполнять лыжный одношажный и двухшажный ход.	
52	Техника лыжных ходов. Одновременного бесшажного хода. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Бесшажный ход	Совершенствование ЗУН	Уметь: выполнять основу техники одновременного бесшажного хода.	Учебник § 12, стр. 140
53	Основы техники лыжных ходов Совершенствовать технику выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Техника лыжных ходов	Контрольный	Уметь: выполнять основу техники одновременного бесшажного хода, в объеме намеченных технических требований.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода
54	Игровой урок. Развитие скоростных качеств, координации движений, ловкости, пространственной ориентации, смекалки.	1		Совершенствование ЗУН		
55	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов (12*). Подъем «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	1	Подъем «полуёлочкой»	Изучение нового материала	Уметь передвигаться на лыжах на спусках.	ИКТ Учебник § 12, стр. 140
56	Спуски с уклонов. Подъем «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	1	Подъем «полуёлочкой»	Совершенствование ЗУН	Уметь передвигаться на лыжах на спусках.	
57	Игровой урок. Формирование навыка быстрого передвижения на лыжах при спуске в эстафетах. Игра.	1	Спуски в средней стойке	Совершенствование ЗУН	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	

58	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «полуелочкой». Спуск (12*) в средней стойке. Прохождение дистанции 2км.	1	Спуски в средней стойке	Контрольный.	Знать: критерии оценивания.	Оценка техники выполнения спуска в средней стойке
59	Разучивание выполнение основных стоек лыжника. Учить технике спуска с гор в основной стойке	1	Стойки лыжника	Совершенствование ЗУН	Знать: основные стойки лыжника. Уметь: выполнять основу техники спуска с гор.	
60	Игровой урок. Развитие ловкости, координации движений в подвижных играх. Эстафета «сламом».	1	Спуск с гор на лыжах	Совершенствование ЗУН	Уметь: выполнять основу техники спуска с гор, в объеме намеченных технических требований.	
61	Учить выполнять спуск с гор в высокой и основной стойках.	1	Спуск с гор в высокой и основной стойках	Совершенствование ЗУН	Уметь: выполнять основу техники спуска с гор в разных стойках, в объеме намеченных технических требований.	Учебник § 19, стр. 173-174
62	Учить основам техники подъема в гору. Воспитывать настойчивость, смелость.	1	Техника подъема в гору	Совершенствование ЗУН	Уметь: не бояться выполнять подъем в гору любым способом.	
63	Игровой урок. Развитие ловкости, координации движений в подвижных играх. Эстафета «ёлочкой».	1		Комбинированный	Уметь: выполнять основы техники подъема в гору «елочкой».	
64	Выполнение подъема в гору «елочкой». На оценку.	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.	
65	Учить основам техники торможения палками	1	Торможение палками	Совершенствование ЗУН	Знать: основу техники торможения палками. Уметь: выполнять элементы торможения палками.	
66	Игровой урок. Развитие выносливости,	1	Торможение	Комбинированный	Уметь: выполнять основу	Учебник § 12,

	координации движений в подвижных играх. Эстафета торможение «плугом», «переступанием».		«плугом»		техники торможение «плугом», на разной скорости передвижения	стр. 141-142
67	Учить спуску с горы в низкой стойке, подъёму «лесенкой».	1	Подъём «лесенкой»	Совершенствование ЗУН	Знать: основные стойки лыжника. Уметь: выполнять основу техники спуска с горы в низкой стойке, подъёма «лесенкой».	
68	Приём контрольных нормативов различной техники лыжного хода, торможение.	1	Техника лыжного хода	Контрольный	Уметь: выполнять различную технику лыжного хода, спуска и подъёма, торможение на оценку в объеме намеченных технических требований.	Оценка техники выполнения
69	Игровой урок. Развитие скоростных качеств, координация движений. «Лыжники на места».	1		Совершенствование ЗУН	Знать: критерии оценивания.	Д/з стр 138 Проверь себя
Упражнения на формирования правильной осанки. 1 час.						
70	Упражнения для формирования осанки, Специальные упражнения для глаз. Значение зрения. Физическое самовоспитание.	1	Зрение	Совершенствование ЗУН	Уметь: Выполнять специальные упражнения для профилактики зрения	Учебник § 2, стр. 19-20
Спортивные игры (элементы баскетбола, торбол) 8 часов						
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. Адаптированные спортивные игры. Развитие координации и точности движений. «Подбрось - поймай».	1	Подброс мяча	Совершенствование ЗУН	.	Учебник § 8, стр. 112-113

73	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.	1	Передача мяча в парах	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Учебник § 15, стр. 158-161
74	Баскетбол. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетболиста.	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. «Мяч в корзину».	1		Совершенствование ЗУН	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Учебник § 8, стр. 114-115
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. Перекачивание мяча в парах про диагонали.	1		Контрольный	Уметь: играть в торбол.	Оценка теоретических знаний.
78	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Учебная игра.	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	Совершенствование ЗУН	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	1	Метание мяча	Комбинированный	Уметь: выполнять смешан-	Учебник ,

	набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.				ные висы, лазание. Упражнения в парах на ковриках.	стр. 35
81	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Жонглирование с мячом. Эстафеты.	1	Жонглирование мячом	Комбинированный	Уметь: жонглирование мячом.	Учебник , стр. 227-230
82	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование мышц пресса, спины, плечевого пояса.	1	Мышцы пресса, спины, плечевого пояса	Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь: выполнять упражнения на брюшной пресс, в объеме намеченных технических требований.	Учебник стр. 91, табл. 9
83	Спортивные игры. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола (на звуковой сигнал).		Передача мяча двумя руками	Контрольный	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
84	Игровой урок. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол.	1		Комбинированный		
85	Адаптированные спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	Приём мяча снизу двумя руками	Комбинированный	Уметь: играть в пионербол по упрощённым правилам демонстрировать технику приема и передачи мяча.	
86	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	Приём мяча двумя руками над собой	Контрольный	Уметь: демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками над собой
87	Игровой урок. Эстафеты. Игра в пионербол.	1		Комбинированный		
88	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1		Комбинированный	Уметь: играть по упрощён-	Учебник,

	и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в пионербол.				ным правилам	стр. 117
89	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	1	Передача двумя руками в парах	Комбинированный	демонстрировать технику приема и передачи мяча.	
90	Игровой урок. Эстафеты. Игра в пионербол.	1		Комбинированный		
91	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1		Контрольный	Уметь выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи
92	Совершенствовать выполнение элементов пионербола. Ловля, передача, перебрасывание, подача мяча. Игра.	1	Пионербол	Контрольный	Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
Лёгкая атлетика 10 часов						
93	Игровой урок. Соревнование с элементами спринтерского бега.	1		Совершенствование	Уметь бегать с ускорением .	
94	Бег в равномерном темпе. Кросс 500м в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1	Бег в равномерном темпе	Совершенствование	Уметь бегать в равномерном темпе	Учебник § 6, стр. 82-84
95	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 20 –30 м. Встречная эстафета. (передача палочки)	1	Встречная эстафета	Совершенствование	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта только.	
96	Игровой. Эстафеты с элементами низкого старта.	1	Бег на 30 метров	Учетный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Учебник § 31, стр. 221-224
97	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Метание малого мяча на дальность	Совершенствование	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании и метать с максимальным усилием.	
98	Метание мяча одной рукой в мишень с рас-	1		Совершенствование	Уметь: попадать в цель с	

	стояния 5м .				расстояния 5м.	
99	Игровой урок. Метание в играх. «Кто дальше бросит мяч»	1		Совершенствование	Техника метания в игровой обстановке.	Спортивная площадка
100	Метание мяча одной рукой на технику выполнения, точность и дальность полета. Подвижная игра на внимание.	1	Метание мяча одной рукой	Контрольный	Уметь: выполнять метание мяча одной рукой.	
101	Прыжок в длину с места на дальность полета. Подвижная игра «достань колокольчик».	1	Прыжок в длину с места	Контрольный	Уметь: выполнять прыжок в длину с максимальным усилием.	Учебник § 6, стр. 85-86
102	Игровой урок. Работа с заданием по карточкам.	1		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.	Контрольный	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)	Контрольный	Контроль техники прыжка.	Спортивный зал школы.
11.	Метание теннисного мяча из – за головы на дальность	Контрольный	Оценка техники метания в горизонтальную цель	Спортивный зал школы.
18.	Повороты на 180 и 270о из разных исходных положений	Учетный	Оценка техники поворотов	Спортивный зал школы
26.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола 5 передач сверху над собой и 5 передач снизу над собой	Контрольный	Выполнять элементы в пионерболе	Спортивный зал школы
27.	Тестирование по пройденному материалу I четверти		Знать материал изучаемый в I четверти.	Спортивный зал школы

32.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д).	Контрольный	Оценка техники выполнения перестроения и висов.	Спортивный зал школы
38.	Лазание по канату в 3 приема Ходьба по бревну приставными шагами	Контрольный	Оценка техники выполнения лазания по канату и ходьбы по бревну.	Спортивный зал школы
44.	Вскок в упор присев на козла Соскок прогнувшись	Контрольный	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Спортивный зал школы
47.	Элементы акробатической гимнастики	Итоговый	Знать комбинацию упр. на 32 счёта	Спортивный зал школы
53	Выполнение одновременного двухшажного хода	Контрольный	Выполнять одновременный двухшажный ход	Школьный стадион
58.	Выполнение изученных элементов различных видов лыжного хода Техники выполнения спуска в средней стойке	Контрольный	Выполнять элементы различных видов лыжного хода в объеме намеченных технических требований на оценку	Школьный стадион
64.	Выполнение подъема в гору «елочкой».	Контрольный	Выполнять основы техники подъема в гору «елочкой», на оценку и в объеме намеченных технических требований.	Школьный стадион
68.	Приём контрольных нормативов различной техники лыжного хода, торможение.	Контрольный	Выполнять различную технику лыжного хода, спуска и подъема, торможение на оценку и в объеме намеченных технических требований	Школьный стадион
74	Стойка и передвижение игрока	Контрольный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Спортивный зал школы
77.	Элементы игры торбол	Контрольный	Уметь играть в торбол	Спортивный зал школы
78.	Тестирование по пройденному материалу за III четверть	Итоговый	Владеть основными знаниями по лыжной подготовке, полученными	Спортивный зал

			за III четверть.	
82.	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование мышц пресса, спины, плечевого пояса	Контрольный	Выполнять упражнения на брюшной пресс, в объеме намеченных технических требований.	Спортивный зал
83.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Контрольный	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Спортивный зал
86.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Контрольный	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Спортивный зал
91.	Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Контрольный	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Спортивный зал
92.	Совершенствовать выполнение элементов пионерболла. Ловля, передача, перебрасывание, подача мяча.	Контрольный	Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять	Спортивный зал
96.	Бег на результат 30 м	Контрольный	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	Контрольный	Выполнять метание мяча одной рукой.	Школьный стадион
101.	Прыжок в длину с места на дальность полета	Контрольный	Выполнять прыжок в длину с максимальным усилием	Школьный стадион
102	Подведение итогов года.	Итоговый	Быстро и правильно отвечать на вопросы.	Спортивный зал

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Учебные пособия	Методические пособия
Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013г.		<ol style="list-style-type: none">1. В. И. Лях. Теория и практика физической культуры, 2009.2. В. И. Лях. Физическая культура: для учащихся 5–9кл. Тестовый контроль. М., Просвещение, 2012.3. А. Б. Лагутин. Командные соревнования по физической подготовке. Физическая культура в школе, 2008.

Учитель _____ О.А.Зинукова