

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 МО учителей  
спортивных и музыкально-  
эстетических дисциплин  
Протокол № 1 от  
28 августа 2015г.  
Председатель МО  
\_\_\_\_\_ Н.В. Атройнова

СОГЛАСОВАНО:  
  
28 августа 2015 г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.А. Никитина

УТВЕРЖДАЮ:  
Приказ № 205  
от 28 августа 2015 г.  
Директор школы-интерната № 1 им.  
К.К.Грота  
\_\_\_\_\_ А.В. Мухин

## **Рабочая программа по физической культуре для 7 б класса на 2015-2016 учебный год**

Разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений (В. И. Лях, А. А. Зданевич, М. Просвещение, 2013) с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б. В. Сермеев, Л. И. Плаксина. М. Просвещение, 1997).

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

Санкт-Петербург  
2015 г.  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Основа рабочей программы** разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений (В. И. Лях, А. А. Зданевич, М. Просвещение, 2013) с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б. В. Сермеев, Л. И. Плаксина. М. Просвещение, 1997), а также адаптированной программы по физической культуре для слепых и слабовидящих учащихся (ФГОС) (612 часов) 5 – 10 класс, утвержденной на педсовете ГБ (С)КОУ школы-интерната №1 имени К. К. Грота, протокол №1 от 25.08.14 г.

Для прохождения программы в 7 Б 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 7Б класса и рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Учебная программа включает разделы:

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

**Цель изучения курса:** освоить учебный материал за курс 7 класса.

**Задачи изучения курса:**

**Дидактические:**

- дать знания о правильной осанке, о здоровом образе жизни и личной гигиене;
- формировать двигательные действия учащихся в основной гимнастике, играх, ходьбе на лыжах, в элементах лёгкой атлетики, элементах пионербола, баскетбола, голбола;
- формировать навыки ориентирования с помощью охранных анализаторов на слух;
- совершенствовать навыки, полученные в начальной школе.

**Воспитательные:**

- воспитывать любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину;
- содействовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- 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);
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с нарушением зрения.

### **Содержательные линии учебного предмета:**

- знания о физической культуре;
- способы физкультурной деятельности;
- физическое совершенствование (гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры).

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

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слепых и/или слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. 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 (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 глубоким нарушением зрения, снижает их познавательную и двигательную активность, поэтому возникает необходимость его применения
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

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

### **Особое внимание надо обращать на охрану остаточного зрения учащихся в школе. В школе - интернате учащиеся 7Б 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 педиатра. Учащиеся, временно и постоянно освобожденные от уроков физкультурой, выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам.

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.

## **Требования к организации пространства**

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабовидящие учащиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
- соблюдение необходимого для слабовидящего учащегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих детей (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- определенного уровня освещенности спортивных залов;
- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах;
- возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);
- комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.)

Таким образом, полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и задачи, а также содержание рабочей программы составлено в расчете на обучение слепых (слабовидящих) детей в основной школе в 7 Б классе.

## **Краткая характеристика контингента учащихся:**

В 7Б классе обучаются 12 человек. 12 человек посещают уроки физкультуры это 7 мальчика и 5 девочек. Ученики 7 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 мальчика 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;
- Владеть основами самоконтроля, самооценки;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- Овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Развивать ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- Владеть умениями выполнять двигательных действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.

### Личностные результаты:

- накапливать необходимые знания, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- уметь 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:

- уметь характеризовать опыт в творческой двигательной деятельности;
- знать историю спорта и олимпийского движения, их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать 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.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 7Б классе**

№ 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	<b>Вариативная часть</b>	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
	<b>Итого</b>	102

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 7 Б класса

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	
<b>I. Базовая часть</b>	75											
1. Основы знаний		<b>В процессе урока</b>										
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				
<b>II. Вариативная часть</b>	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					
<b>Сетка часов</b>	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 60 м с высокого старта (сек).	13,0	16,0	12,0	12,5
Силовые	Прыжок в длину с места, приземление на мат см	160 см.	140 см	140 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.	8 раз	5 раза	5 раза	3 раза
	Сила кисти (динамометрия)	13 кг	8 кг	10 кг	5 кг
К выносливости	6- минутный бег в сочетании с ходьбой,	-----	-----	-----	-----
	Передвижение на лыжах 2 км	-----	-----	-----	-----
К координации	Бросок малого мяча на дальность, м	12	10	8	7
	Равновесие на одной ноге (сек).	7 - 8	5 – 6	7 – 8	5 – 6
	Гибкость (наклон из положения сед ноги врозь)	0 - +1 см	0 - +3 см	0 - +2 см	0 - +5 см

\*примечание учитывать возможности незрячего и слабовидящего ребёнка и динамику развития.

## 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)
<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>						
1	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх. Спринтерский бег.	1	Бег - основной вид лёгкой атлетики	Вводный	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках	Учебник § 6, стр. 77-78 Учебник § 30, стр. 217-219
2	Спринтерский бег. Высокий старт до 10–15 м, бег 30–50 м(на месте).Стартовый разгон и бег по дистанции. Ускорения 4-5 раз по 30 метров.	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 3х30м.Бег в чередовании с ходьбой(20 м шагом, 40 м бегом)до 500 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	1	Специальные беговые упражнения.	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	
5	Бег с высокого старта на результат 60 м. Бег с ускорением по прямой. Подвижная игра «Салки». Эстафеты.	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.	1	Отгалкивание в прыжке.	Совершенствование ЗУН	Знать: Технику	Учебник § 30, стр. 220

	Прыжки в играх. Игра «многоскоки».				выполнения прыжка в длину с места.	
7	Прыжок в длину с 5-9 шагов. Прыжки в шаге с подтягиванием колена к груди и выносом ног вперед в момент приземления. 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
9	Игровой урок. 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. Метание разных предметов (500гр) через высокие препятствия(3м) Бег в равномерном темпе.	1		Контрольный	Контроль движений в метании.	
<b>Упражнения на формирования правильной осанки 1 час</b>						
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
<b>Спортивные игры (голбол, элементы пионербол) 15 часов</b>						
13	Правила техники безопасности при занятиях пионербола и волейбола.	1	пробежка	Совершенствование ЗУН	Уметь передавать мяч, ускорение и передачи с	

	Правила спортивных соревнований по пионерболу, 1. Подачи и удары по мячу 2. Ускорения и пробежки.				мячом	
14	Элементы игры в волейбол: 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 волейбол.	1	Бросок мяча	Комбинированный	Уметь ловить мяч без зрительного контроля	
16	Пионербол Учебная игра в пионербол. 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 пионербол, развивать силовые качества.	
17	Пионербол. Передвижение в волейболе. Скачок. Ускорения и пробежки. Учебная игра «Вызов номеров».	1		Комбинированный	Уметь играть в пионербол	Учебник § 32, стр. 230
18	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Учебная игра в пионербол.	1		Контрольный	Уметь играть в пионерболе	
19	Элементы спортивных игр. Пионербол, волейбол. Судейство, жестикуляция в спортивных играх. 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. Приём сильно летящего мяча. Нижняя боковая подача.	1	Приём мяча	Совершенствование ЗУН	Описывать стойку игрока, Перемещение в стойке.	Учебник § 9, стр. 120-121
23	Спортивные игры. Нижняя прямая подача. Имитация изучаемого способа подачи.	1	Подача 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 месте 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 Судейство, жестикуляция в спортивных играх.	1		Контрольный	Уметь: выполнять элементы в волейболе Знать: жестикуляцию и судейство	Спортивный зал Оценка (зачет)
27	<b>Резервный урок.</b>	1				

**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		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. Поворот на ходу кругом. Перемена направления движения поворотами. 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). Перетягивание и перекатывание	1	Висы.	Совершенствование ЗУН		Учебник § 14, стр. 153-157

	парами, используя гимнастическую палку в и.п. стоя, сидя. Развитие силовых способностей.					
32	Выход из строя и возвращение в строй. Размыкание в шеренге на месте. 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 чувство 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	Переход с бега на шаг и наоборот. «Улитка». ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в 3 приема. Перелезание и подлезанием в играх.	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.	
39	Игровой урок. Развитие координационных способностей в подвижных играх и	1		Совершенствование ЗУН	Уметь: владеть техникой опорного прыжка	

	эстафетах.				способами: «вскок в упор присев».	
40	Опорный прыжок на козла с ручками. Перестроение из колонны по одному в колонну 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 лежа 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	<b>Резервный урок.</b>	1				

**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 подбирать лыжи по весу и росту. Разбираться в беговых и беговых – коньковых лыжах.	Учебник § 5 , стр. 72-74 Учебник § 12, стр. 137-138
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	1	Подъём «полуёлочкой»	Изучение нового материала	Уметь передвигаться на лыжах на спусках.	ИКТ Учебник § 12, стр. 140

	сменой ходов.					
56	Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	1	Подъём «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 подъёма в гору. Воспитывать настойчивость, смелость.	1	Техника подъёма 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	Подъём 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, координации движений в подвижных играх. Эстафета торможение «плугом», «переступанием».	1	Торможение «плугом»	Комбинированный	Уметь: выполнять основу техники торможение «плугом», на разной скорости передвижения	Учебник § 12, 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
<b>Упражнения на формирования правильной осанки. 1 час.</b>						
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
<b>Спортивные игры (элементы баскетбола, торбол)8часов</b>						
71	История баскетбола. Основные правила	1	Баскетбол	Изучение нового	Уметь: играть в	ИКТ

	игры, основные приёмы игры. Правила ТБ			материала	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	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	Эстафеты с баскетбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов. Игра «Стритбол».	1	Ведение мяча	Комбинированный	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Учебник § 8, стр. 114-115
76	ОРУ в движении. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол».	1	Ловля мяча	Комбинированный	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	
77	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол».	1	Стритбол	Контрольный	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь владеть мячом в игре баскетбол	
78	<b>Резервный урок.</b>	1				

**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
<b>Спортивные игры (элементы пионербола)12часов</b>						
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. 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		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	1	Приём мяча	Контрольный	Уметь: демонстрировать	Оценка

	после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		двумя руками над собой		технику приема и передачи мяча.	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 и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в пионербол.	1		Комбинированный	Уметь: играть по упрощённым правилам	Учебник, 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	
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	
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>						
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 расстояния 5м .	1		Совершенствование	Уметь: попадать в цель с 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	<b>Резервный урок.</b>	1				
102	<b>Резервный урок.</b>	1				

### КОНТРОЛЬНЫЕ 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 .	Стадион 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
32.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса 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	Контрольный	Оценка техники выполнения	Спортивный зал школы

	Соскок прогнувшись		опорного прыжка	
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.	Школьный стадион
64.	Выполнение подъема в гору «елочкой».	Контрольный	Выполнять основы техники подъема в гору «елочкой», на оценку	Школьный стадион
68.	Приём контрольных нормативов различной техники лыжного хода, торможение.	Контрольный	Выполнять различную технику лыжного хода, спуска и подъёма, 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 баскетбол	Контрольный	Уметь играть в баскетбол	Спортивный зал школы
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 60 м с низкого старта	Школьный стадион

			для	
100.	Метание мяча одной рукой на технику выполнения, точность и дальность полета	Контрольный	Выполнять метание мяча одной рукой.	Школьный стадион

### ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Учебные пособия	Методические пособия
Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013г.		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