

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 2015г.

Зам. директора по УВР

_____ С.А. Никитина

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 205

от 28 августа 2015г.

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

_____ А.В. Мухин

Рабочая программа по физической культуре для 7 а класса

на 2015-2016 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
2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основа рабочей программы: Рабочая программа разработана для 7А класса на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897, и 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), 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 А 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 7А 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.

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

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 7А 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 слепые обучающиеся, 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 слепого обучающегося со светоощущением или остаточным зрением 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, слепых с остаточным зрением и светоощущением (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 А классе

Краткая характеристика контингента учащихся: В 7А классе обучаются 14 человек, 7 мальчиков и 7 девочек. 14 человек посещают уроки физкультуры. Ученики 7А класса – это незрячие (4 человека) и частично зрячие дети с остротой зрения от 0 до 0,04 (8 человек) с использованием очков для коррекции глаза, видящего лучше, воспринимающие учебный материал в основном тактильно-слуховым способом. Наиболее часто встречающиеся зрительные диагнозы: п/о афакия, РПН, нистагм, миопия в/с, отслойка сетчатки.

Несмотря на недостаточный двигательный и сенсорный опыт, связанный с депривацией зрения, учебную программу усваивают все 14 человек, а результативность усвоения учебного материала оценивается исходя из индивидуальных возможностей каждого ученика. Отмечается высокая мотивация к урокам ФК, что дает возможность добиваться высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

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 влиянии 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.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре 7 А 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	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

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 7 А 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
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 7 А классе

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики слабовидящие	Мальчики незрячие	девочки слабовидящие	девочки незрячие
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 3часа.

1 четверть 9 недель, 27уроков

№	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. Бег с высокого старта 15 -30 м. в разных направлениях за звуковым сигналом.	1(5ч)	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 Учебник § 30, стр. 217-219
2	Спринтерский бег. Высокий старт	1	Гладкий бег.	Совершенствование	Уметь пробегать	Учебник § 6,

	до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.		Семенящий бег.	ЗУН	с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	стр. 81-82
3	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр.	1		Совершенствование ЗУН		
4	Финиширование. Бег 3х30м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений	1		Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	
5	Бег с высокого старта на результат 60м. Бег с ускорением по прямой и кругу (с ориентировкой на звуковой сигнал). Подвижная игра «Салки».	1	Разбег, финиширование.	Контрольный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 13.5; «4» – 14.0; «3» -14.5; девочки – «5» – 14.0 «4» – 14.5; «3» – 15.0
6	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	.	Совершенствование ЗУН		Учебник § 30, стр. 220
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с 4-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1	Приземление во время прыжка	Совершенствование ЗУН	Уметь прыгать в длину с места, бег без ускорения.	Учебник стр. 87
8	Прыжок в длину с места. ОРУ. Бег в медленном темпе.	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. Адаптированные спортивные игры. Игра « Попади в мяч»	1	.	Совершенствование ЗУН		Учебник § 6, стр. 79-80

10	Бег(500 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	1		Комбинированный	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	
11	Бег (500 м). Бег в равномерном темпе.	1		Контрольный		М: «5»-5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3»- 6,00 мин; Д: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин
Упражнения на формирования правильной осанки 1 час						
12	Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	1	ИКТ комплекс утренней гимнастики.	Комбинированный	Знать что такое правильная осанка.	Учебник стр.15-18, 207-211
Спортивные игры (голбол, пионербол, элементы волейбола) 15 часов						
13	Правила техники безопасности на занятиях голболом. Умение ориентироваться на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча.	1	Голбол	Совершенствование ЗУН	Уметь ориентироваться на площадке.	
14	Ориентирование на площадке, исходное положение игрока. Передвижение на звук мяча.	1	Передвижение за мячом на слух.	Комбинированный	Уметь ловить мяч в движении на звуковой сигнал.	
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. 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.	
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.	Оценить технику передачи мяча в парах.
18	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие	1		Комбинированный	Знать правила проведения игр и эстафет	

	ловкости, координации движения средствами подвижных игры и эстафет.				Уметь применять их на практике	
19	Голбол. Передачи мяча на звуковой ориентир в парах. Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир.	1	Знать: правила игры	Совершенствование ЗУН	Уметь передавать мяч на звуковой ориентир	
20	Адаптированные спортивные игры. Исходное положение защитника. Блокирование мяча, упражнения в парах.	1	Стойка, защита.	Совершенствование ЗУН		
21	Игровой урок. Развитие силы средствами подвижных игр и эстафет. Совершенствование владение мячом в играх.	1		Совершенствование ЗУН		
22	Голбол. Упражнения в парах: блокирование мяча, ловля мяча без зрительного контроля, передачи мяча.	1	Передача мяча.	Контрольный	Уметь играть в голбол по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения стойки и блокирования мяча
23	Элементы спортивных игр. Пионербол, волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Игра.	1	Подачи мяча	Совершенствование ЗУН	Знать технику безопасности, правила игры в пионербол.	Учебник § 9, стр. 120-121
24	Игровой урок. Развитие ловкости, скоростных способностей средствами подвижных игр и эстафет.	1		Комбинированный	Уметь играть в подвижные игры, используя скоростные способности.	
25	Спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подбрасывание и ловля мяча на месте и с продвижением вперед.	1	Перемещение в стойке	Совершенствование ЗУН		Учебник § 9, стр. 120-121
26	Спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Броски и ловля мяча в паре на звуковой сигнал.	1		Контрольный	Выполнить: 5 передач мяча на точность	Учебник § 9, стр. 121
27	Резервный урок.	1				

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. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.	1	Физические качества.	Вводный урок	Знать: Основной гимнастический инвентарь и правила безопасной работы с ним. . Проводить тестирование физ.качеств. Следить за динамикой показателей своего развития.	Учебник § 7 , стр. 97-99 Учебник § 4 , стр. 67-71
29	Висы. Строевые упражнения. ОРУ без предметов в движении. Смешанные висы. Гимнастическая стенка, перемещение.	1	Развитие силовых способностей	Совершенствование ЗУН	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Учебник стр. 43-46 Учебник § 7 , стр. 99-104
30	Строевые упражнения в подвижных играх. Развитие силовых способностей.	1	Развитие силовых способностей	Совершенствование ЗУН		Учебник § 7 , стр. 97-98
31	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых ногах. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	2	Висы. Размыкание и смыкание на месте	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Учебник § 14, стр. 153-157
32	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей.	1	сила	Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений.	Оценка техники выполнения перестроения и висов. Оценить комплекс утренней гимнастики (тетр.)
33	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	амплитуда	Совершенствование ЗУН	Корректировка техники выполнения упражнений	
	Упражнения в равновесии (на		Равновесие.	Изучение нового	Знать: основу техники	

34	бревне). Лазание по канату в 2 приема. На бревне лицом друг к другу присесть и встать на двух ногах. Быстрая ходьба по бревну. Приседание и повороты в приседе.	1		материала	выполнения акробатических элементов на бревне. Уметь: выполнять основу техники лазания по канату в 2 приема, в облегченных условиях	
35	Упражнения в равновесии: лицом друг к другу присесть и встать на двух ногах, различные виды быстрой ходьбы, повороты. Лазание по канату в 3 приема.	1		Совершенствовать ЗУН	. Уметь: техника перемещений по бревну	
36	Общеразвивающие упражнения в парах с гимнастической скамейкой.	1		Совершенствовать ЗУН		
37	Упражнения в равновесии ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по бревну. Упражнения с набивными мячами.	1	Канат, лазание.	Контрольный	Уметь: выполнять технику лазания по канату в объеме намеченных технических требований.	Оценка техники выполнения лазания по канату и ходьбы по бревну.
38	Ходьба против ходом с поворотом направо,налево.Строевые упражнения. Вскок в упор присев на коня с ручками. Соскок махом рук вперед из стойки на коленях.	1	Опорный прыжок	Комплексный	Уметь: владеть техникой опорного прыжка способами: «вскок в упор присев».	
39	Упражнения на ориентирование без зрительного контроля. Совершенствование лазание по вертикальной лестнице.	1	Ориентир без контроля	Изучение нового материала	Уметь: Развивать координационных способностей	
40	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.. Развитие силовых	1	Соскок прогнувшись			

	способностей.					
41	Ходьба змейкой и улиткой. Прыжок в упор присев с места; встать и соскок прогнувшись. ОРУ с мячами на месте.	1	Прыжок и вскок.	Совершенствование ЗУН		
42	Незрячие выполняют наскок на коня. Совершенствование лазание по канату в три приема. Совершенствование лазание по вертикальной лестнице.	1		Совершенствование ЗУН		
43	Соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ОРУ в парах. Наскок на мостик с 1, 2 шагов разбега. Развитие силовых способностей.	1	Соскок прогнувшись	Совершенствование ЗУН		Оценка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа М: 15 – 12 – 7; Д: 12 – 8 – 5
44	Опорный прыжок. Прыжок в упор, присев на левом (правом), правая (левая) в сторону. Соскок с поворотом налево (направо), стоя левым (правым) боком к снаряду.	1	Соскок прогнувшись.	Контрольный	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка
45	Комплекс упражнений с гантелями. Броски набивных мячей 2 кг. Развитие силы. Круговой метод.	1		Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	
46	Акробатика. Строевой шаг. Элементы акробатической гимнастики. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	Элементы гимнастики.	Изучение нового материала	Уметь: Выполнять основные элементы акробатической комбинации («полушпагат», «мостик», «ласточку», перекаты в группировки и т.д.)	Учебник § 7, стр. 105-108
47	Строевой шаг. Элементы акробатической гимнастики.	1	Полушпагат, шпагат.	Контрольный	Уметь: выполнять элементы акробатической гимнастики	Оценка техники выполнения

	Сед с прямыми ногами, Мост из положения лёжа .ОРУ с набивным мячом(1кг)				Соблюдать и знать правила закаливания, соблюдать т.б.	акробатической комбинации
48	Резервный урок.	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. Совершенствовать 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	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. . Прохождение дистанции 1,5 км. Прохождение заданной дистанции с ориентировкой на тактильные ощущения.	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. Подъем «лесенкой». Спуски с уклонов. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	1	Подъем «лесенкой»	Изучение нового материала	Уметь передвигаться на лыжах на спусках.	ИКТ Учебник § 12, стр. 140
56	Спуски с уклонов. Совершенствовать Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1.5 км. со сменой ходов. Прохождение заданной дистанции с ориентировкой на тактильные ощущения.	1	Подъем «полуелочкой»	Совершенствование ЗУН	Уметь передвигаться на лыжах на спусках.	
57	Формирование навыка быстрого передвижения на лыжах при спуске в эстафетах.	1	Спуски в средней стойке	Совершенствование ЗУН	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
58	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «лесенкой». Спуск 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 (6 – 7*) в основной стойке со страховкой учителя.	1	Стойки лыжника	Совершенствование ЗУН	Знать: основные стойки лыжника. Уметь: выполнять основу техники спуска с гор.	
60	Игровой урок. Закрепление	1	Спуск с гор на лыжах	Совершенствование	Уметь: выполнять основу	

	техники спуска с гор в основной стойке в эстафетах. Развитие ловкости, координации движений.			ЗУН	техники спуска с гор, в объеме намеченных технических требований.	
61	Выполнять спуск (6 – 7*) в высокой и основной стойках со страховкой учителя.	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. Эстафета «Лесенкой».	1		Комбинированный	Уметь: выполнять основы техники подъема в гору «елочкой».	
64	Выполнение подъема в гору «Лесенкой». На оценку.	1	Подъем в гору «елочкой»	Контрольный	.Уметь: выполнять основы техники подъема в гору «елочкой», на оценку и в объеме намеченных технических требований.	
65	Учить основам техники торможения упором. («полуплугом»).	1	Торможение упором («полуплугом»)	Совершенствование ЗУН	Знать: основу техники торможения упором. («полуплугом»).	
66	Игровой урок. Развитие выносливости, координации движений в эстафетах.	1		Комбинированный	Уметь: выполнять основу техники торможения «плугом», упором. («полуплугом») на разной скорости передвижения.	Учебник § 12, стр. 141-142
67	Совершенствовать спуск с горы в низкой стойке, подъем «лесенкой».	1	Подъем «лесенкой»	Совершенствование ЗУН	Знать: основные стойки лыжника. Уметь: выполнять основу техники спуска с горы в низкой стойке, подъема «лесенкой».	
68	Приём контрольных нормативов различной техники лыжного хода,	1	Техника лыжного хода	Контрольный	Уметь: выполнять различную технику лыжного хода, спуска и подъема,	Оценка техники выполнения

	торможение.				торможение на оценку в объеме намеченных технических требований.	
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 (голбол, торбол, элементы баскетбола) 8 часов						
71	Ориентирование на площадке, исходное положение игрока. Передвижение на звук мяча.	1	Передвижение за мячом на слух.	Изучение нового материала	Уметь ловить мяч в движении на звуковой сигнал.	
72	Игровой урок. Развитие ловкость в эстафетах с баскетбольным мячом. ОРУ с мячом.	1	Ведение мяча на месте	Комбинированный	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.	
73	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.	
74	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.	Оценка техники передачи мяча в парах
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	Спортивные игры. Стойка	1	Перемещение в стойке	Совершенствование	Владеть броском мяча	

	игрока. Перемещение в стойке. Подбрасывание и ловля мяча через секту.			ЗУН		
77	Спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Броски и ловля мяча через сетку.	1		Контрольный	Выполнить: 5 раз броски мяча через сетку.	Оценить технику броска.
78	Резервный урок.	1				
4 четверть						
8 недель, 24 урока						
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 баскетбола, торбол) 12часов						
80	Правила игры в торбол. Размеры площадки, умение ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	1	Торбол	Изучение нового материала	Знать: правила игры торбол.	
81	Игровой урок. Развитие координации, ловкости средствами адаптированных спортивных игр и эстафет.	1		Комбинированный	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.	
82	Ориентирование на площадке без зрительного контроля. Броски мяча в парах.	1		Комплексный	Уметь: выполнять броски в парах.	
83	Торбол. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке.	1		Контрольный	Уметь: ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	Оценка перемещения игрока на площадке.
84	Игровой урок. Развитие	1		Комплексный	Уметь: выполнять эстафеты,	

	ловкости, выносливости, быстроты средствами адаптированных спортивных игр. Передачи мяча двумя руками сверху в эстафетах.				соблюдая правила их проведения.	
85	Торбол. Броски мяча в парах, передачи мяча партнёру, перекачивание мяча на звуковой ориентир.	1		Изучение нового материала.	Уметь: выполнять броски мяча.	
86	Торбол. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Перекачивание мяча в парах про диагонали.	1		Контрольный	Уметь: играть в торбол.	Оценка теоретических знаний.
87	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Эстафеты. Игра торбол.	1		Комплексный		
88	Элементы баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры, основные приёмы игры. Правила ТБ.	1		Изучение нового материала	Уметь: выполнять броски мяча перед собой с последующей ловлей.	Учебник, стр. 183
89	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	1		Комплексный	Уметь: передачи мяча, работа в паре с учителем	
90	Игровой урок. Развитие ловкости, быстроты, выносливости средствами подвижных игр и эстафет.	1		Комбинированный	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.	
91	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Удар мяча в пол с последующей ловлей мяча. Вращение мяча по полу правой и левой рукой.	1	Вращение		Уметь перемещаться в стойке.	

92	Закрепить ловлю и передачу мяча в паре с помощью учителя. Ведение мяча. Игра.	1	Баскетбол	Контрольный	Уметь выполнять передачи мяча.	Оценить технику ловли мяча.
Лёгкая атлетика 10 часов						
93	Игровой урок. Соревнование с элементами спринтерского бега.	1		Совершенствование	Уметь бегать с ускорением .	
94	Бег в равномерном темпе. Кросс 300м в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости	1	Бег в равномерном темпе	Совершенствование	Уметь бегать в равномерном темпе. 300м(на результат)	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 для слабовидящих.	
96	Игровой. Эстафеты с элементами низкого старта.	1	Бег на 30 метров	Контрольный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта для незрячих по памяти в индивидуальном темпе.	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 3м (для незрячих на звуковой сигнал).	1		Совершенствование	Уметь: попадать в цель с расстояния 3м.	
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	Резервный урок.	1				

102	Резервный урок.	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 (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	Контрольный	Оценка техники поворотов	Спортивный зал школы
22.	Голбол. Упражнения в парах: блокирование мяча.	Контрольный	Техника выполнения стойки и блокирования мяча	Спортивный зал
26.	«Пионербол» с элементами волейбола.	Контрольный	Выполнить: 5 раз броски и ловля мяча перед собой	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 подъем 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 подъёма, торможение на оценку и в объеме намеченных технических требований	Школьный стадион
74	Голбол. Передачи мяча в парах.	Контрольный	Выполнять упражнения по заданному контролю, играть в голбол.	Спортивный зал школы
77.	Стойка и передвижение игрока.	Контрольный	Выполнить: 5 раз броски мяча через сетку.	Спортивный зал школы
83.	Торбол. Стойка игрока.	Контрольный	Уметь ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	Спортивный зал
86.	Торбол. Перемещение игрока по площадке.	Контрольный	Уметь играть в торбол.	Спортивный зал
92.	Баскетбол. Закрепить ловлю и передачу мяча в паре с помощью учителя.	Контрольный	Уметь выполнять передачи мяча	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.	Резервный урок.			Школьный стадион
102	Резервный урок.			Спортивный зал

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	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