

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1 г. Белая Холуница»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от _____ № _____
Директор школы-интерната
_____ Н.В. Ушакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «**Физическая культура**»
(предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»)

5 класс

Составитель: А.В.Сюткина,
учитель физической культуры

г. Белая Холуница

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основа рабочей программы:

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования (№413 от 17.05.12), утвержденного приказом Минобрнауки России и Приказа о внесении изменений к Федеральным стандартам среднего общего образования (№1645 от 29.12.14), Адаптированной основной образовательной программы среднего общего образования (АООП ООО) и Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевича М., Просвещение, 2013.) с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б.В. Сермеева, Л.И. Плаксиной. – М.: Просвещение, 1997), и методических указаний из программы специальных общеобразовательных школ для слепых (слабовидящих) детей.

Данная рабочая программа ориентирована на учебник: Виленский М.Я. «Физическая культура 5-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – Москва: Просвещение 2016г.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре предусматривает в 5 классе 102 часа за год согласно Учебному плану школы-интерната

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

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.

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.

Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слепых учащихся

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слепых обучающихся имеет особенности реализации. Эти особенности заключаются в следующем:

1. постановке коррекционных задач:

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями при помощи сохранных анализаторов;
- улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза;
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с депривацией зрения;
- развивать ориентировку в пространстве.

2. методических приёмах, используемых на уроках:

- 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);
- 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 5А 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.

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 соответствии с требованиями программы по физической культуре, в школе-интернате третий урок в учебной программе проводится как игровой. В разделах «гимнастика» и «лыжная подготовка» тяжело совместить игровую деятельность с решением текущих задач урока, поэтому рекомендуется проводить игровую деятельность в конце каждого урока в течении 7 – 10 мин.

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.

3. коррекционной направленности каждого урока:

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;
- расстановка учащихся на уроке, учитывая зрительный диагноз каждого ученика (в спортивном зале и на улице в зависимости от положения солнца);
- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала.

4. требования к организации пространства

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые (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 учащихся (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.

При организации учебного процесса необходимо учитывать гигиенические требования. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки. В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:

- соблюдать режим дня и зрительной нагрузки;
- иметь рационально освещенный спортивный зал;
- использовать благоприятный для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;
- в солнечные дни использовать жалюзи;
- осуществлять контроль, за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с депривацией (лишение или ограничение возможностей удовлетворения каких-либо потребностей организма (двигательных, сенсорных и др.), зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.
- 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.)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

I. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы (в процессе урока)

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

Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

1.4. Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

II. Двигательные умения и навыки

2.1. Легкая атлетика (21час). Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий.

Ходьба. Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Ходьба с движением рук (на пояс, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба боком (приставными шагами).

Бег. Бег на месте и с продвижением. Бег в различном темпе, с различной величиной шага. Равномерный бег до 40 секунд. Низкий старт. Равномерный бег на звуковой сигнал 30 м. Бег с ускорением до 30, 60 м с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную мишень на технику, точность попадания с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность. Метание различных мячей правой и левой рукой на звуковой сигнал.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега и с места. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с разбега через препятствие шагом. Прыжок с разбега в высоту способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком способом «перешагивание». Ознакомление с тройным прыжком. Развитие быстроты, выносливости. Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (18часов).

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах.

Гимнастические построения и перестроения: повороты направо и налево; равнение шеренги направо, касаясь локтем согнутой правой руки рядом стоящего; размыкание от середины и в одну сторону, указанную преподавателем, на вытянутых руках, приставными шагами, расчёты по заданию. Построение и перестроение на месте; передвижение строевым шагом.

ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки). Подготовительные упражнения. Упражнения с мячом: бросание и катание торбоного мяча по заданию учителя; бросание большого мяча вниз и вверх двумя руками или одной рукой, ловля двумя руками.

Висы. Смешанные и простые висы.

Элементы акробатики. Маховые и круговые движения одной и двумя руками (перед телом, с правой и левой стороны тела). Медленное опускание на оба колена и встать без опоры руками. Стоя (и сидя), ноги врозь – наклон туловища вперёд с опусканием рук вдоль ног, стараться коснуться носков ног. Стоя, ноги врозь – повороты туловища вправо и влево со свободным движением рук. Лёжа на спине, захватить руками ноги в голеностопных суставах («группировка»). Перекат вперёд и назад в «группировке» на спине.

Прыжки. Прыжки боком в глубину до 50см с мягким приземлением из положения стоя на снаряде (скамейка, бревно). Прыжки в высоту с разбега через верёвку. Прыжки в длину с разбега. Прыжок на гимнастического коня с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев с последующим соскоком.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Свободное лазание по канату с помощью рук и ног.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - передвижения ходьбой, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка).

Равновесие. Ходьба вперёд, руки свободно, руки в стороны, с опусканием на колено. Стоя на бревне (высота 25 – 30см) – простейшие движения рук и ног. Расхождение на гимнастической скамейке.

Контрольные требования: Гимнастическая комбинация на 32 счета. Равновесие: пройти по горизонтальному бревну на высоте 60см, руки в стороны пройти до конца бревна и мягко соскок вперёд.

2.3. Лыжная подготовка (18 час).

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Переноска лыж. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего). Вспомогательные упражнения: изучение на месте работы рук при переменном ходе. Повороты вокруг пяток. Выполнять ходьбу на лыжах по прямой на звуковые сигналы и по памяти (20-30 м). Элементы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование самостоятельной ходьбы по лыжне. Поворот вокруг пяток. Итоговое тестирование по пройденному материалу. **Контрольные требования:** Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.

Адаптированные спортивные и подвижные игры. Элементы баскетбола, голбол. (18часов).

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по голболу. «Голбол» - игра для незрячих и слабовидящих детей. Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Ловля мяча без зрительного контроля. Передачи мяча на звуковой ориентир в парах. Перекачивание мяча в парах на звуковой ориентир.

Контрольные требования: знание размеров площадки для голбола. Владение мячом, выполнение специальных упражнений с мячом.

2.5. Вариативная часть (27часов).

Распределены часы по разделу программы и включены упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. Легкая Гимнастика. Правила проведения и безопасность.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

5 а класс

Номер урока	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Раздел программы – Легкая атлетика				
1			Вводный урок. Правила поведения на уроке физкультуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Различные виды ходьбы (с ориентировкой на звуковой и осязательный анализатор). Подвижные игры на внимание.	1
2			Ходьба с движением рук (на пояс, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в разном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти). Техника «низкого старта».	1
3			Названия и правила подвижных игр. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре. <i>Историко-культурологический аспект.</i>	1
4			Ходьба с различными движениями рук и туловища с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Техника «низкого старта». Бег на месте и с продвижением. Равномерный бег до 40 секунд.	1
5			Ходьба боком (приставными шагами). Ходьба с остановками и дополнительными заданиями (с помощью осязательного анализатора). Равномерный бег на звуковой сигнал 30 м. Бег с ускорением до 30, 60м с (ориентировкой на звуковой сигнал).	1
6			Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.	1
7			Бег на скорость до 60м с высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью.	1
8			Метание малого мяча через препятствия, высотой 3 м, с расстояния 5-6 м (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1
9			Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1
10			Метание малого мяча в направлении звуковых сигналов, расположенных на расстоянии 15 м. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность.	1
11			Метание мяча в двигающуюся озвученную мишень. Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1
12			Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1
13			Метание малого мяча в цель (с ориентировкой на звуковой сигнал). Подвижная игра с элементами метания.	1
14			Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения.	1
15			Подвижные игры с элементами голбола. Способы самоконтроля.	1
16			Метание мяча одной рукой на точность, дальность (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1
17			Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
18			Подвижные игры с элементами голбола. Естественные основы.	1
19			Прыжки боком в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами прыжков.	1
20			Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения).	1
21			Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.	1
22			Терминологический диктант. Прыжок в длину с места, с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Подвижные игры с элементами прыжков.	1
23			Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
24			Прыжок в длину с места, с разбега технику выполнения и на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

Раздел программы- Гимнастика				
25			Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Название гимнастических снарядов и элементов. Выполнение строевых команд. Повороты направо и налево, кругом. Подвижные игры на внимание.	1
26			Расчет на 6, 4, 2, на месте. Стойка на носках, пятки вместе. ОРУ. Равновесие «ласточка». Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
27			Правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с элементами голбола. Естественные основы.	1
28			Построение в движении в шеренгу, в колонну по одному и в круг. ОРУ. Комбинация «ласточка» + «пистолетик». Простейшие движения рук и ног, стоя на бревне (высота 25-30 см). «Полушпагат».	1
29			Равновесие «ласточка» на гимнастическом бревне.. Ходьба по бревну большими шагами со страховкой учителя.	1
30			Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами голбола. Социально-психологические основы.	1
31			Равновесие «ласточка» на технику выполнения. ОРУ. Подвижные игры на внимание.	1
32			ОРУ. Перекат в группировке из упора присев. Стойка на лопатках из упора присев. Подвижные игры с парашютом.	1
33			Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания. <i>Историко-культурологический аспект.</i>	1
34			ОРУ. Стойка на лопатках. Перекат в сторону из упора стоя на коленях, то же из упора присев.	1
35			Стойка на лопатках на технику выполнения. Упражнения на развитие координационных способностей.	1
36			Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами голбола. Способы самоконтроля.	1
37			ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях с одновременным перехватом рук и одновременным переступанием ног. Перекат «бревнышко».	1
38			ОРУ. Перекат «бревнышко». Лазанье по наклонной скамейке (под углом 45°). Передвижение в смешанном вися влево и вправо приставными шагами.	1
39			Подвижные игры с элементами торбола. Способы саморегуляции.	1
40			Перекат «бревнышко» на технику выполнения. Гимнастическая комбинация на 32 счета. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.	1
41			Гимнастическая комбинация на 32 счета. Сообщение по выбранной теме. Лазанье в стороны по гимнастической стенке. Подвижная игра на развитие внимания..	1
42			Терминологический диктант. ОРУ. Лазанье по канату в три приема на высоту до 2 м (спуск произвольный). Преодоление разных препятствий высотой до 90 см.	1
43			Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1
44			Работа на тренажерах. Подвижные игры с парашютом, радужным мячом, звуковым мячом.	1
45			Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1
46			Эстафеты на развитие сохранных анализаторов, скоростных качеств.	1
47			Игры на развитие слухового и осязательного анализатора	1
48			Подвижные игры с элементами голбола.	1
Раздел программы- Подвижные игры				
49			Инструктаж по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет», название и правила игр; инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.	1
50			Эстафеты с преодолением трех препятствий (малая, средняя и большая горки) с ориентировкой на звуковой сигнал.	1
51			Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры на развитие мелкой моторики Естественные основы.	1
52			Подвижные игры и эстафеты на развитие ориентировки в пространстве. Эстафеты с преодолением препятствий (3 горки +цилиндр) с ориентировкой на звуковой сигнал.	1

53			Эстафеты с преодолением препятствий с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.	1
54			Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы. <i>Историко-культурологический аспект.</i>	1
55			Эстафеты на развитие мелкой моторики. Подвижные игры на развитие различных физических качеств	1
56			Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с бросками мяча в цилиндр на звуковой сигнал).	1
57			Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Приемы закаливания.	1
58			Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды). Малоподвижные игры: игры на внимание, ролевые игры.	1
Раздел программы – Лыжная подготовка				
59			Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта, лыжный инвентарь. История лыжного спорта. Совершенствование навыков самообслуживания. Подвижные игры на развитие внимания.	1
60			Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.	1
61			Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Переноска лыж. Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах по прямой с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти (60 м), с ориентировкой на тактильные ощущения.	1
62			Профилактика обморожений и травм. Передвижение на лыжах скользящим шагом с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.	1
63			Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Способы саморегуляции.	1
64			Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего). Передвижение на лыжах скользящим шагом с ориентировкой на тактильные ощущения. Подъем лесенкой.	1
65			Передвижение на лыжах скользящим шагом с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Основная стойка лыжника.	1
66			Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Естественные основы.	1
67			Контроль техники выполнения передвижения на лыжах скользящим шагом с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1
68			Основная стойка лыжника. Вспомогательные упражнения: изучение на месте работы рук при переменном двухшажном ходе. Попеременный двухшажный ход с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.	1
69			Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Письменные ответы на вопросы.	1
70			Попеременный двухшажный ход с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Повороты вокруг пятки.	1
72			Выполнять ходьбу на лыжах по прямой на звуковые сигналы и по памяти (100 м).	1
73			Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1
74			Попеременный двухшажный ход с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Совершенствование самостоятельной ходьбы по лыжне.	1
75			Попеременный двухшажный ход с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Совершенствование самостоятельной ходьбы по лыжне.	1
76			Попеременный двухшажный ход с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Совершенствование самостоятельной ходьбы по лыжне.	1
77			Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода с ориентировкой на звуковой сигнал и	1

			тактильные ощущения.	
78			Подвижные игры с элементами горбола. Подвижные игры на развитие осязательного анализатора и развития различных физических качеств.	1
79			Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Упражнения на тренажерах.	1
80			Инструктаж по Т.Б. Строевая подготовка. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
81			Прыжки боком в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами прыжков.	1
82			Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы знаний о физической культуре.	1
83			Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения, фаза отталкивания.).	1
84			Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1
85			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега на точность приземления (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения в полной координации). Имитация разбега перед прыжком в высоту с 1-3 шагов, с последующим перешагиванием через веревку.	1
86			Прыжок в длину с места, с разбега на технику выполнения и результат. Тестовое задание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
87			Подвижные игры со звуковым мячом. Способы саморегуляции. <i>Историко-культурологический аспект.</i>	1
88			Метание малого мяча через препятствия, высотой 3 м, с расстояния 5-6 м (с ориентировкой на звуковой сигнал) и на дальность полета.	1
89			Метание малого мяча в направлении звуковых сигналов, расположенных на расстоянии 15 м. Метание мяча на заданное расстояние с ориентировкой на звуковой сигнал.	1
90			Подвижные игры с элементами голбола. Способы самоконтроля.	1
91			Метание мяча в двигающуюся озвученную мишень. Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1
92			Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения и на дальность полета.	1
93			Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Подвижные игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1
94			Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в разном темпе с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1
95			Ходьба приставными шагами боком с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Бег с ускорением 60 м за лидером.	1
96			Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Приемы закаливания.	1
97			Чередование ходьбы и легких прыжков (с помощью осязательного анализатора). Равномерный бег до 40 секунд. Бег по дистанции 60 м с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1
98			Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением (с ориентировкой на звуковые сигналы). Бег по дистанции 60 метров.	1
99			Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением (с ориентировкой на звуковые сигналы). Бег по дистанции 60 м на результат.	1
100			Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.	1
101			Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.	1
102			Работа на тренажерах. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Методические пособия
Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013г.	В. И. Лях. Теория и практика физической культуры, 2009.
	В. И. Лях. Физическая культура: для учащихся 5–9кл. Тестовый контроль. М., Просвещение, 2012.
	А. Б. Лагутин. Командные соревнования по физической подготовке. Физическая культура в школе, 2008.