

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение Краснодарского края специальная
(коррекционная) школа-интернат №3



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08. 2023 года протокол №1

Председатель

Мельникова О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для 7 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Зверев Денис Валерьевич
учитель физической культуры

г. Армавир 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основа рабочей программы:

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (№ 1897 от 17.12.10), утвержденного Приказом Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (№1577 от 31.12.15), Адаптированной основной образовательной программы основного 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), а также адаптированной программы по физической культуре для слепых (слабовидящих) учащихся 5-10 классов, составленной на основе действующей АООП ООО школы-интерната № 3 г.Армавира
Данная рабочая программа ориентирована на учебник: Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 5-6-7 кл. -М.:Просвещение, 2017, 2013г.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре предусматривает в 7 классе 102 часа за год согласно Учебному плану школы-интерната №3 на 2023 – 2024 учебный год.

Планируемые результаты изучения учебного материала.

Личностные результаты:

- накапливать необходимые знания, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.
- развивать способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 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.

Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека.

Предметные результаты:

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

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 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 и пр;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;
- использовать жалюзи в солнечные дни;
- 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 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.)

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

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. 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. В соответствии с требованиями программы по физической культуре, в школе-интернате третий урок в учебной программе проводится как игровой. С учетом климатических условий региона и материально-технической базы школы-интерната, раздел лыжная подготовка исключен из образовательной программы, учебные часы перераспределены на раздел адаптивные спортивные и подвижные игры.

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. Учащиеся, освобожденные от практических заданий на уроках физической культуры, оцениваются согласно действующим контрольно-оценочным материалам (КОМ).

Содержание учебного предмета за курс 7 класса (распределение тем, увеличение или уменьшение количества часов на изучение тем) соответствует адаптированной учебной программе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока). Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Историко-культурологический аспект. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта

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

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

II Двигательные умения и навыки

2.1. Легкая атлетика (21час). *Ходьба.* Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ходьба в рассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба на носках с выпадами, скрестными шагами, скользящими шагами, пригнувшись. Ходьба с движением рук (на пояс, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба на носках с высоким подниманием колен. Ходьба боком (приставными шагами) и спиной вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Ходьба наперегонки на расстояние до 60м. *Бег.* Отработка движений рук при беге. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам: присесть, лечь, встать на четвереньки, остановиться. Бег средним темпом до 1,5 минуты с ускорениями во время бега на 10 – 15 м. Свободный бег – 200м мальчики, 100м девочки. Изучение низкого старта. Бег с ускорением до 30м. Бег на скорость до 50м с высокого и низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой: 40м шагом, 40м бегом на дистанцию до 500м. Легкий бег на звуковой сигнал 30 – 40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м. *Метание.* Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол). Бросание и ловля набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой на звуковой сигнал. Метание гранаты весом 500гр с места и с шага способом «из-за спины через плечо» на дальность и на звуковой сигнал. Подготовительные упражнения с ядром весом 3кг: перебрасывание из руки в другую руку, броски от колена вперед, от груди, катание ядра на дальность и в цель. *Прыжки.* Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с места с доставанием подвешенного мяча над головой, рукой. То же, но с хлопком в ладони – над головой, под ногами – момент полёта. Прыжки с разбега через препятствие шагом. Прыжок с разбега в высоту способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком способом «перешагивание». Ознакомление с тройным прыжком. Прыжки с высоты до 60см. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Прыжки в длину с разбега и с места: тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление) с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (18часов).

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. **Строевые упражнения.** Повороты на месте кругом. Закрепление навыка построения в колонну по 1 и по 2. Построение в две шеренги. Перестроение на время по внезапным сигналам с дополнительными заданиями: а) из одной шеренги в две и шесть; б) из колонны по одному (с предварительным расчётом на 1 и 2) построиться в разных местах по указанию учителя. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с

поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).

Подготовительные упражнения: Из упора присев – попеременное выставление ног в стороны, назад. Стоя на одной ноге, равновесие «ласточка» - дотянуться противоположной рукой до носка ноги. Опираясь одной ногой на гимнастическую скамейку, наклон туловища вперёд, назад, в стороны. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони положить на пол, носки оттянуты. Медленно поднять ноги вверх до прямого угла, потом ноги опустить до 45° с отрывом таза от пола и обратным движением занять исходное положение. Упражнения с мячом: упражнения с большим мячом в кругу, в шеренге. Передача мяча в стороны, назад, вперёд. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его во время ходьбы. Прыжки: подскоки на двух ногах; при последнем подскоке приземлиться на корточки (с опорой на пальцы рук). Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед. **Лазанье:** захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке (палка одним концом на полу, другой конец в руках). Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Перемещение ног вверх с перехватом рук. Лазание по канату в три приёма (ознакомление). **Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну высотой до 60см с перешагиванием через предмет высотой до 20см. Ходьба по скамейке с поворотами кругом. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в вися; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок. **Опорный прыжок.** Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). **Контрольные требования:** Гимнастическая комбинация на 32 счета (с ориентировкой на тактильные ощущения). Подтягивание в вися (м), девочки на низкой перекладине. Лазанье по канату. Пройти вперед по бревну на высоте 60см с перешагиванием через набивной мяч и другие предметы высотой в 20см.

2.3 Адаптированные спортивные и подвижные игры голбол, торбол, элементы баскетбола (39часов). Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по баскетболу, голболу, футболу и их назначение. «Голбол» - игра для слепых 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. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.). Броски мяча в стену на точность и силу броска. Ловля мяча без зрительного контроля. Передачи мяча на звуковой ориентир в парах. Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир. **Торбол.** Правила игры в торбол. Размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке. Броски мяча в парах. Перемещение

игрока по площадке с выполнением броска. Перекатывание мяча в парах про диагонали. Броски мяча в парах. Прыгающий мяч.

2.4. Вариативная часть (24 часов).

Распределены часы по разделу программы и включены упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. Легкая атлетика. Гимнастика. Голбол. Торбол. Футбол. Настольный теннис для слепых. Правила проведения и безопасность.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

№	Тема урока, основное содержание	Ко- л- во час- ов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
Легкая атлетика					
1	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх. Отработка движений рук при беге. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. <i>Историко-культурологический аспект.</i>	1	Вводный урок.	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках. Знать историю возникновения лёгкой атлетики.	
2	Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ходьба в колонну по одному, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. Свободный бег – 200м мальчики, 100м девочки	1	Комплексный	Уметь выполнять ходьбу и бег с согласованным движением рук и ног	
3	Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх.	1	Игровой	Уметь: применять качества быстроты и ловкости в подвижных играх.	

4	Ходьба на носках с выпадами, скользящими шагами, в полуприсиде. Легкий бег на звуковой сигнал 30 – 40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м. Свободный бег – 200м мальчики, 100м девочки	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу с заданием	
5	Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Свободный бег – 200м мальчики, 100м девочки.	1	Контрольный	Уметь: выполнять ходьбу с движениями рук, бег на звуковой сигнал.	<i>КОМ – легкая атлетика</i>
6	Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки в играх.	1	Игровой	Уметь: применять качества выносливости и ловкости в подвижных играх.	
7	Ходьба боком (приставными шагами), вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам: остановиться, полуприсед руки за голову, руки вперед. Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу с согласованными движениями рук и ног, бег с заданиями	
8	Ходьба боком (приставными шагами) , вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам:	1	Комплексный	Уметь: выполнять бег по заданию учителя.	
9	Игровой урок. Подвижные игры с элементами метаний. Игра « Попади в мяч».	1	Игровой	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании	
10	Ходьба наперегонки на расстояние до 60м. Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол).	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании	
11	Ходьба боком и спиной вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бросание и ловля	1	Контрольный	Контроль движений в метании. Владеть терминологией по текущей теме.	<i>КОМ – легкая атлетика</i>

	звукового мяча весом двумя руками снизу, от груди, из-за головы.				
12	Игровой урок. Развитие гибкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.	1	Игровой	Знать что такое правильная осанка.	
13	Ходьба. Бег. Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Метание малого мяча на технику, точность в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой.	1	Комплексный	Знать: разновидности прыжков в легкой атлетике.	
14	Ходьба. Бег. Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Метание малого мяча на технику, точность в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой.	1	Комплексный	Уметь: выполнять прыжок в длину с места	
15	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения средствами легкой атлетики.	1	Игровой	Уметь: применять скоростно-силовые качества и координационные способности в играх.	
16	Ходьба. Бег с ускорением до 30м. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Терминологический диктант.	1	Контрольный	Уметь: метать мяч с места, знать терминологию по теме лёгкая атлетика	
17	Ходьба. Бег. Метание мяча на технику, точность, дальность полёта. Имитация отталкивания прыжка в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения по заданному контролю. Знать: технику метания мяча, подводящие упражнения к метанию.	
18	Игровой урок. Развитие ловкости, координации движения средствами подвижных игр и эстафет.	1	Игровой	Уметь: применять ловкость и координацию движений в подвижных играх и эстафетах.	
19	Метание мяча на технику, точность, дальность полёта. Ходьба. Бег. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с места через гимнастическую скамейку.	1	Контрольный	Уметь: показывать технику выполнения метания. Знать: технику метания мяча, подводящие упражнения к метанию.	<i>КОМ – легкая атлетика</i>
20	Ходьба. Бег. Прыжки в длину с разбега и с места: тренировка отдельных элементов прыжка (с	1	Комплексный	Уметь выполнять упражнения по заданному контролю.	

	малого разбега: разбег, полёт, приземление) с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Прыжок в длину с места на результат.			Знать: технику метания мяча, подводящие упражнения к метанию	
21	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр и эстафет.	1	Игровой	Уметь: применять скоростно-силовые качества в подвижных играх и эстафетах.	
22	Прыжок в длину с места на результат. Различные виды ходьбы. Бег с лидером или на звуковой сигнал в чередовании с ходьбой: 40м шагом, 40м бегом на дистанцию до 500м. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой на звуковой сигнал.	1	Контрольный	Уметь: правильно распределить силы по дистанции.	<i>КОМ – легкая атлетика</i>
23	Игровой урок. Игра «Голбол». Игра на внимание.	1	Игровой	Уметь: играть в голбол по упрощённым правилам.	
24	Резервный урок.	1			

**2 четверть
Гимнастика**

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
25	Правила безопасности во время занятий. ТБ при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. <i>Историко-культурологический аспект.</i>	1	Вводный урок	Знать: Основной гимнастический инвентарь и правила безопасной работы с ним.	
26	Повороты на месте кругом. Построения в колонну по 1 и по 2. ОРУ. Лазанье: захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке (палка одним концом на полу, другой конец в руках). Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Подвижная игра: «Смирно!»	1	Комплексный	Уметь: выполнять строевые команды	

27	Повороты на месте кругом. Построение в две шеренги. Подготовительные упражнения. Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Подвижная игра: «Смирно!»	1	Комплексный	Уметь: выполнять перестроения.	
28	ОРУ. Перестроение на время по внезапным сигналам с дополнительными заданиями. Подготовительные упражнения. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну высотой до 60см с перешагиванием через предмет высотой до 20см. Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Перемещение ног вверх с перехватом рук.	1	Комплексный	Уметь: выполнять строевые перестроения.	
29	ОРУ. Закрепление навыка построения в колонну по 1 и по 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну высотой до 60см с перешагиванием через предмет высотой до 20см. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра на внимание.	1	Контрольный	Уметь: выполнять строевые перестроения. Знать: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<i>КОМ – гимнастика</i>
30	ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Ходьба по скамейке с поворотами кругом. Висы. Подвижная игра на развитие быстроты.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу по скамейке, бревну.	
31	ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Ходьба по скамейке с поворотами кругом. Подтягивания в висе, в висе лежа. Смешанные висы и упоры. Подвижная игра на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплексный	Знать: основу техники выполнения акробатических элементов на бревне	
32	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Смешанные и простые висы: размахивание в висе; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок. Ходьба по бревну высотой до 60см с перешагиванием через предмет высотой до 20см.	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.	
33	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Прыжок через гимнастического	1	Комплексный	Уметь: выполнять висы и упоры.	

	коня в упор стоя на коленях, в упор присев. Подвижная игра на развитие выносливости.				
34	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Прыжок через гимнастического коня в упор стоя на коленях, в упор присев. Подвижная игра на развитие выносливости.	1	Комплексный	Уметь: выполнять висы и упоры.	
35	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Прыжок через гимнастического коня в упор стоя на коленях, в упор присев. Подвижная игра на развитие выносливости.	1	Контрольный	Уметь: выполнять прыжок через гимнастического козла.	<i>КОМ – гимнастика</i>
36	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Гимнастическое бревно - повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук. Подвижная игра «Кто сильнее!»	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.	
37	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Гимнастическое бревно - стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Подвижная игра «Кто сильнее!»	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.	
38	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Гимнастическое бревно - стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Подвижная игра «Кто сильнее!». Терминологический диктант.	1	Контрольный	Уметь: выполнять упражнения в равновесии, знать терминологию по теме гимнастика.	
39	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Акробатические элементы. Игра: «Где ты?».	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинации из ранее изученных элементов.	
40	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения и комбинации на	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинации из ранее изученных элементов.	

	спортивных снарядах. Акробатические элементы. Игра: «Где ты?».				
41	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Акробатические элементы. Игра: «Где ты?».	1	Контрольный	Уметь выполнять комбинации из ранее изученных элементов.	<i>КОМ – гимнастика</i>
42	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая комбинация на 32 счета. Игра: «Иди точно».	1	Комплексный	Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах.	
43	ОРУ. Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация на 32 счета (с ориентировкой на тактильные ощущения). Лазание по канату. Игра: «Иди точно».	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения на гимнастических снарядах.	
44	ОРУ. Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация на 32 счета (с ориентировкой на тактильные ощущения). Лазание по канату. Игра: «Иди точно».	1	Контрольный	Уметь: выполнять упражнения на гимнастических снарядах.	<i>КОМ – гимнастика</i>
45	Игровой урок. Развитие ловкости, скоростных качеств средствами подвижных игр и эстафет.		Игровой	Уметь: применять ловкость и скоростные качества в играх.	
46	Игровой урок. Игры с элементами гольбола.		Игровой	Знать: основные правила гольбола, основную стойку гольболиста.	
47	Игровой урок. Игры на развитие координации движений.		Игровой	Уметь: применять координационные способности в играх.	
48	Резервный урок.	1			
3 ЧЕТВЕРТЬ					
Адаптированные спортивные и подвижные игры					
№	Тема урока, основное содержание.	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
49	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по	1	Комплексный	Знать: Основные требования на игровых уроках .	

	голболу, и их назначение. Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки. ОРУ. Ориентирование на площадке, перемещение игроков на площадке. <i>Историко-культурологический аспект.</i>				
50	Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча.	1	Комплексный	Знать: правила игры голбол. Уметь: ориентироваться на площадке	
51	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1	Комплексный	Знать: голбольную разметку. Уметь: ориентироваться на площадке	
52	Броски мяча в парах на точность	1	Контрольный	Уметь: выполнять броски мяча.	КОМ – адаптирова нные подвижные игры
53	Броски мяча из различных исходных положений.	1	Комплексный	Уметь: выполнять броски мяча.	
54	Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.).	1	Комплексный	Уметь: выполнять броски мяча.	
55	Стойка игрока.	1	Комплексный	Уметь: ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	
56	Стойка игрока.	1	Комплексный	Уметь: ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	
57	Ориентирование на площадке, перемещение игроков на площадке.	1	Комплексный	Уметь: ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	
58	Ориентирование на площадке, перемещение игроков на площадке.	1	Контрольный	Уметь: ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	КОМ – адаптирова нные подвижные игры
59	Броски мяча в стену на точность и силу броска.	1	Комплексный	Уметь: выполнять броски мяча.	

60	Броски мяча в стену на точность и силу броска.	1	Комплексный	Уметь: выполнять броски мяча.	
61	Ловля мяча без зрительного контроля.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ловлю мяча.	
62	Ловля мяча без зрительного контроля.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ловлю мяча.	
63	Передачи мяча на звуковой ориентир в парах.	1	Комплексный	Уметь: выполнять передачу мяча.	
64	Передачи мяча на звуковой ориентир в парах.	1	Комплексный	Уметь: выполнять передачу мяча.	
65	Передачи мяча на звуковой ориентир в парах.	1	Контрольный	Уметь: выполнять передачу мяча.	КОМ – адаптированные подвижные игры
66	Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир.	1	Комплексный	Уметь: выполнять передачу мяча.	
67	Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир.	1	Комплексный	Уметь: выполнять передачу мяча.	
68	Тренировочная игра в голбол по всем правилам.	1	Комплексный	Уметь: играть в голбол по всем правилам.	
69	Тренировочная игра в голбол по всем правилам.	1	Комплексный	Уметь: играть в голбол по всем правилам.	
70	Тренировочная игра в голбол.	1	Контрольный	Уметь: играть в голбол по всем правилам.	КОМ – адаптированные подвижные игры
71	Правила игры в торбол. Размеры площадки, умение ориентироваться на площадке без зрительного контроля. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке.	1	Комплексный	Знать: правила игры торбол. Уметь: ориентироваться на площадке.	
72	Ориентирование на площадке без зрительного контроля. Броски мяча в парах. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска	1	Комплексный	Уметь: выполнять броски в парах. Знать: правила игры торбол.	
73	Торбол. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков	1	Контрольный	Уметь: ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	КОМ – адаптированные

	на площадке.			Знать: правила игры торбол.	подвижные игры
74	Элементы баскетбола. Основные правила игры, основные приёмы игры. Передача мяча различными способами на звуковой сигнал.	1	Комплексный	Уметь: работать в паре с учителем, знать основные правила и приёмы игры.	
75	Баскетбол. Отбивания мяча на месте. Передача мяча различными способами на звуковой сигнал. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный	Уметь: работать в паре с учителем, отбивать мяч на месте.	
76	Правила игры в торбол. Размеры площадки, умение ориентироваться на площадке без зрительного контроля. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке.	1	Комплексный	Знать: правила игры торбол. Уметь: ориентироваться на площадке.	
77	Резервный урок.	1			
78	Резервный урок.	1			

4 четверть

Легкая атлетика, адаптированные спортивные и подвижные игры

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
79	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А. Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки. ОРУ. <i>Историко-культурологический аспект.</i>	1	Комплексный	Знать: Основные требования на игровых уроках и уроках л/а. Упражнения способствующие формированию правильной осанки.	
80	Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплексный	Уметь: имитировать отталкивание	
81	Игровой урок. Развитие координации, ловкости средствами адаптированных спортивных игр и эстафет.	1	Игровой	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.	

82	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Прыжки с высоты до 60см. Прыжки с места. Прыжки в длину с разбега: тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление) с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.	1	Комплексный	Знать: технику выполнения прыжка с места	
83	Прыжок в длину с места на технику выполнения.	1	Контрольный	Знать: технику выполнения прыжка с места, фазы прыжка в длину с места	<i>КОМ – легкая атлетика</i>
84	Игровой урок. Развитие ловкости, выносливости, быстроты средствами адаптированных спортивных игр. Передачи мяча двумя руками сверху в эстафетах.	1	Игровой	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.	
85	Прыжок в длину с места на результат. Ознакомление с тройным прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	Комплексный	Уметь: выполнять метание снарядов из различных исходных положений.	
86	Прыжок в длину с места на результат. Приземление на мат. Метание малого мяча на технику, с места из-за спины, через плечо. Метание мяча с места на дальность отскока от стены или щита с расстояния 2 – 3м.	1	Контрольный	Уметь: выполнять прыжок с места на дальность полета. Знать: типичные ошибки при выполнении малого мяча с места.	<i>КОМ – легкая атлетика</i>
87	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Эстафеты. Игра торбол.	1	Игровой	Знать: правила игры торбол	
88	Метание малого мяча на технику, дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м. Метание мяча в пол на высоту отскока.	1	Комплексный	Уметь: рассчитывать дальность полета мяча. Знать: технику выполнения метания.	
89	Метание малого мяча с места на технику выполнения. Метание мяча на дальность.	1	Контрольный	Уметь: демонстрировать технику метания мяча.	<i>КОМ – легкая атлетика</i>

	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.				
90	Игровой урок. Развитие ловкости, быстроты, выносливости средствами подвижных игр и эстафет.	1	Игровой	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.	
91	Метание малого мяча с места на дальность , в коридор 5-6 метров. Специальные беговые упражнения на отрезках 20 – 30м. Упражнение «маятник»	1	Контрольный	Уметь: метать мяч на максимальное расстояние.	<i>КОМ – легкая атлетика</i>
92	Низкий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Равномерный бег с невысокой скоростью до 60 -80м по прямой. Бег до 100м с 2- 3 ускорениями по 10 – 15м.	1	Комплексный	Уметь: выполнять бег с ускорением Знать: правила проведения соревнований по легкой атлетике.	
93	Игровой урок. Ходьба. Бег. Соревнования с элементами спринтерского бега.	1	Игровой	Уметь: бегать с ускорением.	
94	Бег на месте продолжительностью до 25сек – девочки, до 35 сек – мальчики. Бег с невысокой интенсивностью с чередованием ходьбой до 400м (50м – бегом, 30м - шагом). Бег на результат 30-60 м в индивидуальном темпе и с учетом времени.	1	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе.	
95	Бег на результат 30-60 м в индивидуальном темпе и с учетом времени. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 20 –30 м. Встречная эстафета (передача палочки). Бег в равномерном темпе. Кросс 500м в чередовании с ходьбой.	1	Контрольный	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 - 60 м с низкого старта.	<i>КОМ – легкая атлетика</i>

	Развитие выносливости. Прыжки в высоту различными способами. Бег на результат 30-60 м в индивидуальном темпе и с учетом времени.				
96	Игровой. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с элементами низкого старта.	1	Игровой	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта в индивидуальном темпе.	
97	Высокий старт от 15 до 30 м. Медленный бег до 2 минут. Бег с невысокой интенсивностью с чередованием ходьбой до 400м (50м – бегом, 30м - шагом). Бег в равномерном темпе. Кросс 500м в чередовании с ходьбой.	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять основные беговые движения	
98	Ходьба. Бег. Ознакомление с «гранатой». Терминологический диктант.	1	Контрольный	Знать: технику метания гранаты, хват. Знать термины по теме лёгкая атлетика.	
99	Игровой урок. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх. «Кто дальше бросит мяч».	1	Игровой	Уметь: бросать мяч на максимальное расстояние.	
100	Игровой урок. Эстафета с элементами низкого и высокого старта.	1	Игровой	Знать: технику низкого и высокого старта.	
101	Резервный урок.	1			
102	Резервный урок.	1			

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Методические пособия	Учебные пособия
Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 5-6-7 кл. -М.:Просвещение, 2017 Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 5-6-7 кл. -М.:Просвещение, 2013 Лях В.И. Физическая культура. 5-6-7 кл. ЭФУ. -М.:Просвещение, 2018	В. И. Лях. Теория и практика физической культуры, 2009. Лях В.И. Физическая культура: для учащихся 5–9кл. Тестовый контроль. - М.: Просвещение, 2015	Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Учебно-методическое пособие.- М., 2002 Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения.- М., 2002

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 упражнений.