

**Министерство образования Ставропольского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 18»**



РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения начальных классов Протокол № <u>1</u> от «31» 08.2020г.	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет Протокол № <u>1</u> «31» 08.2020 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы /С.А.Кислюк/ Приказ №83/2 ОД от «31» 08. 2020г.
--	--	--

Рабочая программа, реализующая адаптированную основную общеобразовательную программу начального общего образования для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

по предмету:
«Физическая культура»
5 класс

ФИО педагога — разработчика программы:
Лисунов Владислав Игнатович
Педагогический стаж – 1 год
Квалификация - без категории

2020 – 2021 учебный год

1. Пояснительная записка к учебному курсу

Основа рабочей программы:

Рабочая программа для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования слепых обучающихся разработана в соответствии с:

-требованиями ст.14,32 Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»,

-Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15»).

Программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе содержания учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М. Просвещение, 2013 г.) с использованием материалов из «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида» (Б. В. Сермеев, Л. И. Пласина. М. Просвещение, 1997 г.) с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и «Программы физического воспитания учащихся 5-10 классов для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой».

Для прохождения программы в 5 классе в учебном процессе для обучения используются учебник: Виленский М.Я. «Физическая культура 5-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М. Просвещение, 2017 г.

1.1.Цель данного курса:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.2. Задачи данного курса

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата, сохранение зрительного анализатора);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры: голбол, футбол слепых);

- освоение знаний о физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Общая характеристика курса:

Физическое воспитание обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе для детей с нарушениями зрения и интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями зрения и интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением зрения и легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью):

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; реакции;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры - подвижные и спортивные.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**.

В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями зрения и интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5 коррекционном классе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Физическое здоровье является одной из главных составляющих самостоятельной жизни ученика, поэтому физическое воспитание (обучение) рассматривается в числе приоритетных задач, создаются все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

3. Место предмета в учебном плане

Программа предназначена для учащихся 5 коррекционного класса и рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Распределение учебного материала по разделам программы и классов

Класс	Виды упражнений, количество часов			Всего часов
	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры и подвижные игры	
5	24	38	40	102

4. Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слабовидящих с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Характерной особенностью детей с нарушениями зрения и недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных вторичных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем и зрения. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития детей с нарушениями зрения добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

5 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

-Строевые упражнения: повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и против ходом налево, направо; перестроение из колонны по одному; смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

-упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в

сторону и т. д.). Сгибание - разгибание рук в упоре стоя.

- *упражнения для развития мышц шеи:* из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.
- *упражнения для развития мышц туловища:* (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево.
- *упражнения для развития кистей рук и пальцев:* (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы.
- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* (исходное положение — «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя.
- *упражнения на дыхание:* (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений).

- *упражнения для расслабления мышц:* (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.
- *упражнения для формирования правильной осанки:* (упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- *с гимнастическими палками:* (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки; приседание с гимнастической палкой в различном положении).

- *с большими обручами:* (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии).

- *с малыми мячами:* (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах).

- *с набивными мячами (вес 2 кг):* (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

- *переноска груза и передача предметов:* (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м).

Лазание и перелазание: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя.

Равновесие: ходьба с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты направо, налево. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений: построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по

диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям.

Легкая атлетика:

- *ходьба*: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

- *бег*: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Скоростной бег на дистанции 30 м с высокого старта.

- *прыжки*: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м).

- *метание*: Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

Спортивные и подвижные игры:

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («перебежки с выручкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «точно в цель»).

Голбол: изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Учебные игры.

Межпредметные связи

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины:

1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть речевок, считалок.

6. Требования к уровню подготовки слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Планируемые результаты освоения программ.

5 класс

Гимнастика:

Знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;

- выполнять исходное положение с контролем зрения;

- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

- сохранять равновесие на наклонной плоскости;

- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 30 м;

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Знать:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

7. Критерии и нормы оценки знаний слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Критерии оценивания практических работ на уроках физической культуры.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

8. Перечень учебно-методического и программного обеспечения, используемого для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного курса

Литература и средства обучения:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие // - Омск, СиБГАФК, 1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теория и практика физической культуры,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.

8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.

9. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 5 класс (25 часов)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
	Основы знаний.	
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой».	1
	Ходьба.	
2-3	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.	2
4-5	Выполнение ходьбы с остановками для выполнения задач.	2
6-7	Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках.	2
	Бег.	
8-9	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий.	2
10-11	Выполнение скоростного бега на 30 м с высокого. Бег из различных исходных положений.	2
	Прыжки	
12-13	Обучение прыжкам через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки»	2
14-15	Обучение прыжку в длину с разбега с ограничением зоны отталкивания до 1м.	2
16-17.	Обучение элементам прыжков высоту.	2
	Метание	
18-19	Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	2
20-21	Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель.	2
22-23	Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.	2
	Гимнастика	
24	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Понятия фланг, дистанция, интервал.	1
	Строевые упражнения.	
25	Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение поворотов на месте с переступанием.	1

II четверть 5 класс (23 часа)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
	Строевые упражнения.	
1-3	Обучение ходьбе в различном темпе по диагонали и противоходом налево, направо.	3
4-6	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два.	3
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	
7-8.	Повторение упражнений на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения.	2
9-10	Повторение упражнений для развития кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	2
11-12	Повторение упражнений для развития и укрепления мышц туловища	2
	Упражнения с предметами, на снарядах.	
13	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими палками.	1
14	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими обручами.	1
15-16	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.	2
17-18	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.	2
	Лазание и перелазание.	
19-20	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя.	2
	Равновесие.	
21-22	Выполнение ходьбы с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	2
	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.	
23	Повторение ходьбы «Змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного расстояния до другого с открытыми и закрытыми глазами.	1

III четверть 5 класс (29 часов)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
1-4	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Игры на внимание.	4
	Голбол	
5-7	Изучение правил игры в голбол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	3

8-10	Обучение нападающему удару двумя руками. Игра: « Не дай мяч водящему».	3
11-13	Обучение подаче мяча двумя руками. Учебная игра.	3
14-16	Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов(трех шагов) в движении. Учебная игра.	3
	Футбол для слепых	
17-21	Изучение правил игры. Обучение стойке игрока с передвижением вправо, влево, вперед, назад.	4
22-24	Обучение передаче. Игра: « гонка мячей по кругу».	3
25-27	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Остановка по свистку.	3
28-29	Обучение броску мяча. Учебная игра без ведения мяча.	2

IV четверть 5 класс (25 часов)

№ п/п тем ы	Содержание темы	Кол-во часов
	Спортивные игры. Голбол.	
1-3.	Повторение нападающему удару двумя руками, ловли мяча над головой.	3
4-6.	Повторение подачи 2-мя руками, боковая подача.	3
7-9.	Повторение розыгрышу мяча на три паса. Учебная игра.	3
	Легкая атлетика.	
10-12.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	3
	Бег.	
13-14	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	2
15-16	Выполнение бега на скорость 30 м	2
	Прыжки.	
17	Повторение прыжков через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки»	1

18-19	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	2
20-21	Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	2
22-23	Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель.	2
24-25	Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя	2