

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Кировградская школа-интернат», реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы»**

Принято:
Педагогическим советом школы
Протокол заседания
№ 1 от «28» августа 2020г.

Утверждаю:
Директор школы
Паршутина О.В.
Приказ № 128 от «31» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область:
«Физическая культура»
для обучающихся 5 «А» класса

Составитель:
Чернышева Ольга Николаевна

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся 5А класса по предмету «Физическая культура» на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант «ГБОУ СО «Кировградская школа-интернат»;
4. Учебный план ГБОУ СО «Кировградская школа-интернат» на 2020-2021 учебный год.

Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением ЦНС различной этиологией.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение движений учащихся, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся имеются нарушения сердечно – сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия, дыхание: нарушено по частоте, глубине, ритму; отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой.

У них отмечены отставание в росте, весе от возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у этих детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке и в усложненных двигательных заданиях. Эти нарушения могут создавать значительные трудности при овладении программным материалом.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуется точное дозирование мышечных усилий, перекрестная координация движений, пространственно – временная организация моторного акта, словесная регуляция движений.

Среди учащихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой, что обуславливает необходимость строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

В осуществлении обучения и воспитания школьников с умственной отсталостью на уроках физической культуры особые трудности создает качественное своеобразие основного дефекта, учет которого необходим на каждом уроке и во внеклассной работе.

Цель программы – содействие всестороннему гармоничному развитию личности каждого ученика, коррекционно-компенсаторное и лечебно-оздоровительное воздействие на двигательную недостаточность, реадaptацию тех двигательных нарушений, которые имеются в двигательной функции у учащихся специальной (коррекционной) школы.

Задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание организма, формирование правильной осанки;

- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);
- Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Поддерживание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- Формирование познавательных интересов, сообщение теоретических сведений по физической культуре;
- Воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально – волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения, любви к Родине;
- Содействие военно – патриотической подготовке;
- Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физкультуре.

Содержание программы учитывает структуру дефекта каждого ученика, знание всех его возможностей и недостатков, основываясь на данных врачебных осмотров. Работа строится в тесном контакте с врачом школы, которая отслеживает состояние здоровья учащихся на каждом уроке. Особое внимание уделено детям с эпилептическими припадками, с травматическим слабоумием, которые нуждаются в охранительном режиме и не могут выполнять упражнения, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа построена с учетом принципов физического воспитания, материал имеет коррекционную направленность, адаптирован к возможностям детей с отклонениями в развитии и носит прикладной характер. Материал состоит из следующих разделов: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

С целью удобства планирования материала по разделам предполагается примерная сетка часов по классам на учебный год.

Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформированности основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В каждом классе проводится 3 урока физической культуры в неделю, два из которых включают либо легкоатлетические упражнения, либо гимнастические упражнения, либо материал по лыжной подготовке, 3-й урок отводится подвижным или спортивным играм. Для учащихся младших классов составлена отдельная рабочая программа на третий (дополнительный) урок физкультуры «Формирование навыков владения мячом младшими школьниками». Она полностью посвящена играм и упражнениям с мячом, специально подобранными с учетом структуры дефекта воспитанников, их индивидуальных способностей и возможностей на основе дифференцированного подхода. Весь материал по физической культуре для 5-9 классов опирается и соответствует учебному плану специальной (коррекционной) школы – интерната.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры

Виды упражнений, количество часов					
класс	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные, спортивные игры	Лыжи	Всего часов
5А	16	18	53	12	99

В раздел «Гимнастика» включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорнодвигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для учащихся с отклонениями в развитии, потому что они забывают части зала, место в строю, направление движения, теряются при новом построении. Несмотря на трудности усвоения данных упражнений, они должны быть обязательными на каждом уроке.

Упражнения корригирующего и общеразвивающего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в И.п. сидя и стоя даются упражнения в И.п. лежа для разгрузки позвоночника и на более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать своими движениями, выполнять их с заданной амплитудой в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением И.п., числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. В самостоятельный раздел выносятся общеобразовательные и корригирующие упражнения, дыхательные упражнения, т.к. они способствуют коррекции нарушений дыхания.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда – правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Упражнения для укрепления мышц кистей и пальцев рук способствуют успешному овладению письмом.

Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают учащимся правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями в пространственно – временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений умственно отсталых детей в программу также включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей, и упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи, мячи и скакалки).

На занятиях гимнастикой умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазания и перелезания.

Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствовании координационных способностей школьников.

Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировке в пространстве, корректируют недостатки психической деятельности (страх, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Упражнения в поднимании и переноске грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включать в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с наружной стороны, правильному захвату его для переноски, умениями нести, точно и мягко опускать предмет. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, козел, конь.

В школьной программе «физическая культура» для (специальных) коррекционных учреждений VIII вида (издательства 2000 г.) рекомендовано включать в занятия по разделу «Гимнастика» акробатические упражнения (элементы), связки, предварительно согласовав и проконсультировавшись со школьным врачом по поводу выполнения данных упражнений. И как показывает практика, перекаты вперед и назад, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках с опорой на локти, простые и смешанные висы и упоры на брусьях, гимнастической стенке и кольцах учащиеся могут выполнять уже со 2 – го класса, конечно, при строго дифференцированном и индивидуальном подходе к каждому ребенку, регулируя нагрузку, корректировать их выполнение в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья.

Акробатические упражнения следует включать в каждое занятие по гимнастике, а по мере введения в занятия упражнений на гимнастических снарядах можно давать акробатику через занятие, учитывая специфику упражнений на гимнастических снарядах и содержания вольных упражнений.

Особенность акробатических упражнений – наличие в них вращательных движений, которые способствуют развитию быстрых мышечных сокращений и расслаблений, что имеет большинства сложных по координации физических упражнений на спортивных снарядах, в вольных движениях, при прыжках через гимнастические снаряды.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Занятия легкой атлетикой помогают учителю обучать учащихся таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно – лечебных целях.

Большое место в данном разделе уделено метанию. При выполнении этих упражнений у детей развивается умения и ловкость действий с мелкими предметами, глазомер, меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Обучение учащихся школы прыжкам следует так, чтобы они в первую очередь усваивали правильные толчки. Для предварительных подводящих упражнений при обучении учащихся вспомогательной школы прыжкам в длину и в высоту с разбега могут быть использованы различные подскоки.

Лыжная подготовка в условиях школы проводится с 1 класса, сдвоенные уроки с 5-го класса при $t^{\circ} - 12^{\circ}$, с несильным ветром с разрешения врача школы.

Овладение умениями и навыками лыжной подготовки преследует, кроме того, цели прикладного характера.

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено соблюдению ТБ и охране здоровья школьников (выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка, разрешение врача).

Одним из важнейших отделов программы являются игры, куда включены подвижные (I и VII кл.) и спортивные игры (IV – IX кл.)

В программу I и VII кл. включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентиров, речевые и пальчиковые игры.

В каждом разделе включены упражнения для развития двигательных способностей школьников. Для правильного развития этих способностей необходимо учитывать следующие моменты. Развитию силы у мальчиков следует уделить особое внимание в VI – IX Кл., а у девочек – в VI Кл., в стар. школьн. возрасте достаточно поддерживать их силу на достигнутом уровне. Активное развитие скоростных и скоростно – силовых способностей у учащихся происходит в III - IV кл., а у мальчиков, кроме того, и в VI – VIII кл. Наибольшее внимание развитию выносливости у учащихся следует уделить в III – VI кл. В I – IV кл. следует больше развивать координационные способности и гибкости. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, воздействие которых по степени нагрузки несколько больше той, к которой организм умственно отсталых школьников уже адаптировался. Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания. Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при воспитании двигательных способностей целесообразно класс делить на группы с

учетом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся. Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требования к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий.

Обязательным в программе является перечень ЗУН, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физкультуры

5а класс

<u>Гимнастика.</u> <u>Знать:</u> • правила поведения при выполнении строевых команд; • гигиены после занятий физическими упражнениями; • приемы выполнения команд «Налево», «Направо». <u>Уметь:</u> • выполнять команды «Направо», «Налево», «Кругом», соблюдать интервал • выполнять И.п. без контроля зрения • правильно и быстро реагировать на сигнал • выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь • сохранять равновесие на наклонной плоскости • выбирать рациональный способ преодоления препятствия • лазать по канату произвольным способом • выбирать наиболее удачный способ переноски груза.	<u>Легкая атлетика.</u> <u>Знать:</u> • фазы прыжка в длину с разбега. <u>Уметь:</u> • выполнять разновидности ходьбы • пробегать в медленном темпе 4 мин. • Бегать на время 60м • Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м • Прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.	<u>Лыжная подготовка.</u> <u>Знать:</u> • для чего и когда применяются лыжи, • правила передачи эстафеты. <u>Уметь:</u> • Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 – 60м • Пройти в быстром темпе 100 – 120м любым ходом • Преодолевать спуск с крутизной склона 4° -6° длиной 40 – 60м в низкой стойке • Тормозить «плугом» • Преодолевать на лыжах 2км – девочки, 3км – мальчики.	<u>Игры: Пионербол.</u> <u>Знать:</u> • расстановку игроков на площадке; • правила перехода играющих. <u>Уметь:</u> • подавать боковую подачу, • разыгрывать мяч на 3 паса. <u>Баскетбол.</u> <u>Знать:</u> • общие сведения об игре, • правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. <u>Уметь:</u> • выполнять передвижения в стойке приставными шагами, остановку по свистку, передачу и ловлю мяча, ведение мяча.
---	---	---	---

Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники, изучаемых упражнений.

Во вспомогательной школе основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

На уроках физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения и гигиенические навыки (подчиняться правилам игр и соревнований, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Целесообразно применять специальные педагогические приемы;

Направленные на коррекцию умственной отсталости учащихся. К таким приемам относятся:

- Анализ выполнения своих движений и товарищей;
- Выполнение упражнений по словесной инструкции;
- Усвоение названий движений и И.п.;
- Расширение словаря;
- Запоминание комбинаций упражнений;
- Различение движений по темпу, объему, усилению, ритму.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Обязательным становится контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, который позволит выявить динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этого необходимо проводить контрольное тестирование по следующим видам упражнений: бег 30-60м, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность. Данные записываются в журнале для учета физического развития и физической подготовленности учащихся.

Измерение параметров физического развития следует проводить с мед. сестрой школы при мед. осмотрах. полученные данные объединяются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, головы, осанка, станова́я сила, сила правой и левой кистей рук спирометрия), для установления основных физкультурных групп.

Контрольные нормативы принимают дважды в год – в сентябре и мае на уроке физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допустить врач школы.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной мед. группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяются индивидуальный подход.

Все занятия по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- Индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- Коррекционная направленность обучения;

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

I уровень	II уровень	III уровень	IV уровень
1. Действия по подражанию Не способен к выполнению движений, действий	Требуется наглядного показа действий, движений	Выполняет движения и действия с частичным показом	Выполняет движения и действия по памяти
2. Действия по речевой инструкции Не понимает инструкции	Понимает инструкции с применением наглядности	Понимает после неоднократного повтора инструкции	Понимает и выполняет
3. Переключение с одного вида деятельности на другой Не способен переключаться	Переключается после временной паузы	Включается в работу при начале выполнения действий	Способен переключаться без задержки
4. Умение выполнять движения под музыку Выполняет, но не в соответствии с музыкальным сопровождением	Выполняет при командной помощи	Справляется с осн. движениями под музыку	Выполнение движения под музыку не вызывает затруднения
5. Координация движений Не способен выполнять упражнения на координацию движений самостоятельно	Способен выполнять упражнения синхронно с показом учителя	Способен выполнять в зеркальном отражении	Для выполнения упражнения достаточно словесной инструкции

Типы уроков:

В практике вспомогательной школы на уроках физической культуры различают следующие типы уроков:

- А) вводные уроки;
- Б) уроки ознакомления с новым материалом;
- В) уроки совершенствования в выполнении пройденного материала;
- Г) смешанные уроки;
- Д) учетные уроки.

Вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, а также перед прохождением новых разделов программы.

Урок ознакомления с новым материалом - единственный по каждому виду упражнений. Особенность его – каждая его часть содержит новые для детей упражнения.

Смешанные уроки сочетают задачи ознакомления с новым материалом и совершенствования в выполнении пройденного.

На учебных уроках проводятся итоги работы, проверяются и оцениваются знания и умения учащихся.

Методы ведения урока: способ организации уч-ся для выполнения упражнений.

А) фронтальный метод – упражнения выполняются одновременно всеми уч-ся.

Б) поточный метод – уч-ся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком.

В) групповой метод – каждая группа уч-ся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очередности разные виды упражнения.

Д) индивидуальный метод – используется в учебных уроках. Учитель подводит итоги, указывает на лучшее выполнение упражнения, на недостаток и ошибки.

Методы обучения:

1. Объяснение – основной метод обучения во всех классах должен быть доступным и соответствовать уровню развития уч-ся.

2. Рассказ применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений; при изучении новой игры. Сочетать с объяснением

3. Беседа проводится в вопросно – ответной форме.

4. Распоряжения и команды. Распоряжение – словесное указание учителя. Команда – сигнал к выполнению или прекращению действия.

5. Указания помогают лучшему выполнению упражнений.

6. Показ упражнения сочетается с объяснением.

7. Упражнения применяются для совершенствования определенных навыков, многократное повторение изучаемых движений.

8. Соревнование как метод совершенствования применяется после того, как у уч-ся образовался некоторый навык.

9. Исправление ошибок.

Все уч-ся на основании медицинского обследования делятся на три группы:

1. Основная группа – уч-ся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовленности.

2. Подготовительная группа – дети, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

3. Специальная группа – уч-ся, имеющая в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, которым противопоказаны занятия по государственным программам в общих группах.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся		Вид контроля
				Предметные результаты	Межпредметные связи	
1.		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Эстафеты	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать и удерживать учебную задачу	Текущий
2.		Бег по дистанции (30 м).	Понятие «физическая культура» Бег по дистанции (30 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Текущий
3.		ОРУ. Эстафеты	Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике	Текущий
4.		Финиширование. Бег. ОРУ	Финиширование. Бег (30 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других	Текущий
5.		ОРУ. Эстафеты.	Понятие «режим дня» Бег (30 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Текущий
6.		Прыжок в длину.	Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать и удерживать учебную задачу	Текущий
7.		Метание теннисного мяча	Понятие «спортивные соревнования» Прыжок в длину. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Текущий
8.		Специальные беговые упражнения	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в	Текущий

			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	на дальность	учебнике	
9.		Метание теннисного мяча на дальность	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других	Текущий
10.		Бег. П/И «Круговая эстафета».	Бег. Бег по дистанции. Подвижные игры «Пионербол», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Текущий
11.		Бег по дистанции	Бег по дистанции. Подвижные игры «Пионербол», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Соблюдение правил безопасности	Текущий
12.		Бег (3мин). П/И «Круговая эстафета»	Понятие «профилактики травматизма» Бег (3мин). Бег по дистанции. Подвижные игры «Пионербол», «Круговая эстафета».	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Овладеть правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.	Текущий
13.		Бег по дистанции. П/И «Бросок в мишень»	Понятие «профилактики травматизма» Бег (3мин). Бег по дистанции. Подвижные игры «Бросок в мишень», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Овладеть правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.	Текущий
14.		Бег по дистанции	Бег (3мин). Бег по дистанции. Подвижные игры «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Использовать разученные упражнения для самостоятельных занятий.	Текущий
15.		Бег (3мин) П/И	Бег (3мин). Бег по дистанции. Подвижные игры «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Описывать технику общеразвивающих упражнений	Текущий
16.		Круговая эстафета.	Понятие «оказания первой доврачебной помощи при травмах» Бег (3мин). Бег по дистанции. Подвижные игры «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок	Текущий
17.		Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол	Знать правила ТБ. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Текущий
18.		Ведение мяча в средней стойке на месте	Понятие «Олимпийских игры» Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Текущий

			движении.			
19.		Остановка двумя шагами. Передача мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в мини-баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Текущий
20.		Ведение мяча в низкой стойке	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Текущий
21.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Соблюдение правил безопасности	Текущий
22.		Ведение мяча с разной высотой отскока.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом	Текущий
23.		Бросок мяча одной рукой	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Моделировать технику игровых действий и приемов в волейболе	Текущий
24.		Инструктаж по ТБ. Строевой шаг.	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, следовать правилам подвижной игры	Соблюдение техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Текущий
25.		Эстафеты. ОРУ на месте без предметов	Понятие «развития основных физических качеств» Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, следовать правилам подвижной игры	Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок	Текущий

26.		П/И «Круговая эстафета».	ОРУ. Подвижные игры «баскетбол», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: выполнять правильно обще развивающие упражнения, следовать правилам подвижной игры	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Текущий
27.		ОРУ. Прыжок ноги врозь	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, следовать правилам подвижной игры	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Текущий
28.		ОРУ без предметов. Эстафеты	Прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Отвечать на простые вопросы учителя	Текущий
29.		П/И «Дартс» «Круговая эстафета».	ОРУ. Подвижные игра «Дартс», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: выполнять правильно обще развивающие упражнения, следовать правилам подвижной игры	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Текущий
30.		ОРУ. Игры «Дартс»	ОРУ. Игра «Дартс», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Слушать и слышать друг друга, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому	Текущий
31.		ОРУ Игры «Меткий стрелок»	ОРУ Игры «Меткий стрелок». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий
32.		Эстафета «Веревочка под ногами»	ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами», Игра «баскетбол»	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Слушать и слышать друг друга, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому	Текущий
33.		Инструктаж по ТБ. Стойки игрока	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Текущий
34.		Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий, соблюдение правил безопасности	Текущий
35.		Прием мяча снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях	Текущий

			Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
36.		Стойки и передвижения игрока.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Текущий
37.		Прием мяча снизу. ОРУ.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Медленный бег. ОРУ.	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности	Текущий
38.		Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Находить ошибки при выполнении учебных заданий	Текущий
39.		Передача мяча сверху двумя руками в парах	Ориентироваться в понятии «быстроты» Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать и удерживать учебную задачу	Текущий
40.		Эстафеты с элементами волейбола	Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении. Эстафеты с элементами волейбола	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Текущий
41.		Медленный бег. ОРУ	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике	Текущий
42.		Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча	Медленный бег. ОРУ Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других	Текущий
43.		Тактика свободного нападения	Медленный бег. ОРУ. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Медленный бег. ОРУ.	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать и удерживать учебную задачу	Текущий

44.		Эстафеты Передача мяча двумя руками	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	<i>Уметь:</i> играть в пионербол по упрощенным правилам	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Текущий
45.		Комбинации из разученных элементов	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Комбинации из разученных Медленный бег. ОРУ.	<i>Уметь:</i> играть в пионербол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике	Текущий
46.		ОРУ в парах Нижняя прямая подача мяча	ОРУ в парах, маховые движения рук. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в пионербол по упрощенным правилам	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других	Текущий
47.		Игра по упрощенным правилам. Эстафеты	Ориентироваться в понятии «гибкости» ОРУ в парах, маховые движения рук. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в пионербол по упрощенным правилам	Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать и удерживать учебную задачу	Текущий
48.		ОРУ в парах П/и «Настольный теннис»	ОРУ в парах, маховые движения рук. П/и «Настольный теннис» Медленный бег.	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в пионербол	Контролировать и оценивать процесс и результат действия	Текущий
49.		ТБ на уроке по лыжной подготовке.	Инструктаж по ТБ. Значение занятий лыжной подготовкой. Теоретические сведения: «Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Построение, переноска лыжного инвентаря	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> построение, переноска лыжного инвентаря	Следить за сохранностью инвентаря и оборудования, организации места занятий	Текущий
50.		Передвижение на лыжах скользящим шагом	Понятие «прогулок на свежем воздухе» Передвижение на лыжах скользящим шагом Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Все по местам»	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах в колонне, выполнять построение и перестроение на лыжах	Формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Текущий
51.		ОРУ. П/И Пионербол	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Текущий
52.		Комплекс упражнений «Разминка на лыжах»	Комплекс упражнений «Разминка на лыжах» Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. Подвижная игра на лыжах	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике	Текущий

53.		Повороты и подъемы на лыжах	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повороты и подъемы на лыжах Спуск в высокой стойке. П/И на лыжах «Тревога»	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Текущий
54.		ОРУ. П/И «Пионербол»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий, соблюдение правил безопасности	Текущий
55.		Попеременны й 2х-шажный ход.	Попеременный 2х-шажный ход. Повороты и подъемы на лыжах Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Текущий
56.		Подъем «Лесенкой» Комплекс «Снежный ком»	Попеременный 2х-шажный ход. Спуск с изменением стоек. Подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. подвижная игра на лыжах «Помоги товарищу»	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике	Текущий
57.		ОРУ. П/И «Пионербол»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий, соблюдение правил безопасности	Текущий
58.		Попеременны й 2х-шажный ход.	Влияния занятий «физической подготовкой на укрепление здоровья» Поворот переступанием в движении. Попеременный 2х-шажный ход. Спуск с небольшой горки. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Текущий
59.		Подъем «Лесенкой» «елочкой»	Попеременный 2х-шажный ход. Спуск с изменением стоек. Подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра на лыжах «Помоги товарищу»	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике	Текущий
60.		ОРУ. П/И «Пионербол»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий	Текущий
61.		Техника скольжения скользящим шагом	Передвижение на лыжах скользящим шагом Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Все по местам»	Уметь: передвигаться на лыжах в колонне, выполнять построение и перестроение на лыжах	Формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Текущий
62.		Эстафеты «Быстрый лыжник»	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции Эстафеты «Быстрый лыжник» Подвижная игра на лыжах «Эстафета-биатлон»	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами	Отвечать на простые вопросы учителя	Текущий

63.		ОРУ. Строевые упр.	ОРУ в движении. Строевые упр. Перестроение из колонны по два	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Взаимодействовать со сверстниками в процессе строевых упражнений	Текущий
64.		Ведение мяча	Ведение мяча - пас правой и левой рукой в движении. Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Разновидность прыжков.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в пионербол	Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать и удерживать учебную задачу	Текущий
65.		Спортивная игра «Пионербол»	Спортивная игра пионербол. Элементы спортивных игр Элементы волейбола верхняя, нижняя передача. Элементы волейбола нижняя подача мяча.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в пионербол	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Текущий
66.		Ходьба по гимнастической скамье. ОРУ	Ходьба по гимнастической скамье. ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике	Текущий
67.		Подача мяча	Подача мяча -нижняя, прямой рукой снизу Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Групповые упражнения. Упр. с мячом в парах через сетку	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в пионербол	Ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий
68.		Построение из одной шеренги в две	Построение из одной шеренги в две. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамье на носках. П/И «Точный поворот»	Уметь: выполнять строевые команды	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Текущий
69.		Спортивная игра «Пионербол»	Спортивная игра пионербол. ОРУ Повороты, разновидность ходьбы. ОРУ, стойка волейболиста.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в пионербол	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике	Текущий
70.		Полоса препятствий. ОРУ с гим. палкой.	Полоса препятствий. ОРУ с гим. палкой. Повороты, разновидность ходьбы. ОРУ, подвижные игры	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игры	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий	Текущий
71.		Спортивная игра «Пионербол». ОРУ	Спортивная игра пионербол. ОРУ Сочетание способов перемещений. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в пионербол	Формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Текущий
72.		Преодоление препятствий ОРУ	Преодоление препятствий ОРУ Медленный бег, разновидность бега. Передвижения, верхняя передача мяча	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в пионербол	Отвечать на простые вопросы учителя	Текущий
73.		Общие сведения о «Пионербол».	Общие сведения о волейболе. ОРУ. Маховые движения рук.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в	Текущий

		ОРУ	П/и «Перекинь мяч»	пионербол	учебнике	
74.		ОРУ с гим палкой.	Игра «Настольный теннис» ОРУ с гим палкой. Игры «Прыжки по полосам». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в пионербол	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий	Текущий
75.		Спортивная игра «Пионербол».	Спортивная игра волейбол. ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами»	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в пионербол	Формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Текущий
76.		ОРУ. Игры «Пионербол»	ОРУ. Игры «Пионербол». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий
77.		ОРУ. Игры «Настольный теннис»	ОРУ. Игры «Настольный теннис», «Бадминтон». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры	Текущий
78.		ОРУ. Игры «Эстафета»	ОРУ. Игры «Эстафета», «Метко в цель», «Бадминтон». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Слушать и слышать друг друга, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому	Текущий
79.		ОРУ. Эстафеты с обручами	ОРУ. Игры «Бадминтон». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий
80.		ОРУ. Игры «Прыжки по полосам»	Понятие «физкультминутка и физкультпауза» ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Пионербол». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Рассказывать об организационно-методических требованиях, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры	Текущий
81.		Эстафета	ОРУ. Игры «Бадминтон». Эстафета «Веревочка под ногами»	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Слушать и слышать друг друга, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому	Текущий
82.		Инструктаж по ТБ. Эстафеты встречные.	Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон, бег по дистанции (30 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать и удерживать учебную задачу	
83.		Бег по дистанции	Понятие «физическая культура» Бег по дистанции (3 мин). Специальные беговые	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Формирование умений осознанного построения	

		(3мин). ОРУ	упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов		речевого высказывания в устной форме	
84.		Финиширование. Бег (3мин). ОРУ	Финиширование. Бег (3мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других	
85.		Прыжок в длину	Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать и удерживать учебную задачу	
86.		Метание теннисного мяча	Понятие «спортивные соревнования» Прыжок в длину. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	
87.		Специальные беговые упражнения	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике	
88.		Метание теннисного мяча на дальность	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других	
89.		Бег (3мин) П/И Бадминтон	Понятие «оказания первой доврачебной помощи при травмах» Бег (3мин). Бег по дистанции. Подвижные игры «Бадминтон». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок	Текущий
90.		Бег по дистанции	Бег (4 мин). Бег по дистанции. Подвижные игры «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Использовать разученные упражнения для самостоятельных занятий.	Текущий
91.		Бег (4мин)	Бег (4 мин). Бег по дистанции. Подвижные игры «Бадминтон». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Описывать технику общеразвивающих упражнений	Текущий
92.		Ходьба через несколько препятствий.	Понятие «физическая культура» Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (4 мин). Игра «Пионербол». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Текущий

93.		Бег с максимальной скоростью.	ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Игра «Команда быстроногих».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью	Выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры	Текущий
94.		ОРУ. П/И «Бадминтон»	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Игра «Бадминтон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий
95.		ОРУ в движении. Игры	ОРУ в движении. Игры «Бадминтон». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий
96.		ОРУ с мячами. Игры	Понятие «физкультминутка и физкультпауза» ОРУ с мячами. Игры «Бадминтон». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Рассказывать об организационно-методических требованиях	Текущий
97.		ОРУ. Игры Эстафеты с обручами	ОРУ. Игры «Пионербол». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий
98.		ОРУ. Игры. Эстафеты	ОРУ. Игры «Бадминтон». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Слушать и слышать друг друга, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому	Текущий
99.		ОРУ. Игры	ОРУ. Игры «Пионербол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы обучающимися в 5 классе в ГБОУ СО «Кировградская школа - интернат» имеется спортивный зал, с нанесенной на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь 1. Мячи: - резиновые (малые, средние, большие) по 12 штук; - малые пластмассовые 12 штук; - надувные 12 штук;	Спортивное оборудование 1.Козел гимнастический 2шт 2.Мостик гимнастический 1шт 3.Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера 2шт 4.Стенка гимнастическая шведская	Технические средства обучения - магнитофон; - CD – диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации); - флеш – карта (презентации, видеоролики, мультфильмы);
---	--	---

- массажные резиновые 12 штук; - баскетбольные 12 штук; - волейбольные 6 штук; - футбольные 12 штук; 2. Воздушные шары 12 штук; 3. Фитболы 12 штук; 4. Цветные клубки 12 штук; 5. Мелкие предметы для развития кистей рук: - мячики для пинг – понга; - пластмассовые массажные мячики; - попрыгунчики; - шнурки; - карандаши; - брусочки; - цилиндры; 6. Обручи – 12 штук; 7. Кубики 8. Кегли – 20 штук 9. Мат гимнастический – 8 штук 10. Гантели – 7 штук 11. Гири разные 3шт 12. Гранаты 2шт 13. Канат 3шт	3шт 5. Баскетбольные корзины 2 штуки; 6. Напольные корзины 4 штуки; 7. Шнур для натягивания 2 штуки; 8. Волейбольная сетка 1 штука; 9. Футбольные ворота 2 штуки; 10. Гимнастические скамейки 3 штуки; 11. Мишени 2 штуки; 12. Коврики 13 штук; 13. Свисток 1 штука;	- ноутбук.
--	---	-------------------

Методическое обеспечение программы

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

6. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.Т.Т., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.