

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Борисовская
средняя общеобразовательная школа имени Кирова»

«Согласовано» Руководитель МО _____ Целих О.Н. Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «БСОШ им.Кирова» _____ « ____ » _____ 20__ г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «БСОШ им. Кирова» _____ Амелькина Е.В. Приказ № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
--	---	---

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу «Физическая культура»
5 класс

Учитель физической культуры: Герасимов Валерий Владимирович

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

Программа физической культуры учащихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является продолжением программы подготовительных – 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 – 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к

оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

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.).

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах учащихся с УО определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными 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 целесообразно учитывать двигательные и интеллектуальные способности учащихся.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой),

метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из 1 положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся

2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с медицинским работником определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.)

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ журнал учета ДА и физического развития, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5

Название учебного предмета: **Физическая культура**

Класс **5**

Количество часов в неделю **3**

Контрольных тест **1 6**

ФИО учителя Герасимов Валерий Владимирович :

Год составления: 2016

Планирование составлено на основе:

1. ФГОС ООО-2010
2. Программы: Рабочей программы «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях издательства просвещение 2014 год
3. Учебника: 5-7 класс под редакцией М. Я. Виленского,
- 4 .Методических рекомендации 5-7 класс
5. Тестовый контроль 5-9 класс

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 КЛАСС

(3 ч. в неделю, всего 102 ч.)

№ п/п	Наименование раздела и темы	Характеристика деятельности учащихся	Часы учебного времени	Сроки проведения	
Первая четверть (27 ч.)			Лёгкая атлетика- (11 ч)		
				По плану	Факти- чески
1	Овладение техникой спринтерского бега История легкой атлетики Техника безопасности Высокий старт от 10 до 15 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1	01.09	
2	Вводный контроль. История легкой атлетики. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	1	05.09	
3	История легкой атлетики Скоростной бег до 40 м. Тест УФП (координация) Челночный бег 3х 10 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	1	06.09	

4	Великие легкоатлеты. Бег на результат 60 м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1	08.09	
5	Овладение техникой длительного бега Легкоатлеты СССР. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Тест УФП (скоростные качества) Бег – 30 метров	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1	12.09	
6	Легкоатлеты России Сдача контрольного норматива бега на 1000 м. Тест УФП (скоростно-силовые качества) – прыжки в длину с места	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1	13.09	
7	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега Тест УФП (силовые качества) – подтягивание на перекладине (М) (Д) Легкоатлеты Белгородчины.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1	15.09	

8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега Тест УФИ 6-ти мин. Бег	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1	19.09	
9	Сдача контрольного норматива Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Техника безопасности. Метание на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1	20.09	
10	Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	1	22.09	
11	Сдача контрольного норматива Метание малого мяча на дальность Правила соревнований.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1	26.09	
Знание о физической культуре (Страницы истории.)- 4 часа					
12	Основы знаний: Зарождение Олимпийских игр древности.	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры,	1	27.09	

	История возникновения подвижных игр на Руси.	раскрывают содержание и правила соревнований.			
13	Основы знаний: Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	1	29.09	
14	Основы знаний: Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1	03.10	
15	Основы знаний: Физические упражнения и игры в Киевской Руси. Проект « Наши соотечественники – олимпийские чемпионы»	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	1	04.10	
	Спортивные игры (Русская лапта – (8 ч)				
16	Техника безопасности на уроках. Правила игры. Стойка игрока. Ловля и передача мяча.	Изучают историю игры. Овладевают основными приёмами игры в лапту.	1	06.10	
17	Правила игры. Передача мяча в парах. Техника стойки и перемещения, ускорения и перебежки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	10.10	
18	Обучение технике: передач, ловля	Описывают технику изучаемых игровых	1	11.10	

	мяча с лёта, ловля высоко летящих мячей. Учебная игра.	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
19	Русская лапта. Передвижения по периметру площадки. Тактические комбинации. Учебная игра.	. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	13.10	
20	Русская лапта. Бег с изменением направления. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1	17.10	
21	Обучение технике: ударов по мячу с набрасыванием партнёром, бросков малого мяча по движущейся цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1	18.10	
22	Обучение технике: ударов по мячу с набрасыванием партнёром, бросков малого мяча по движущейся цели	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	20.10	
23	Техника передач, ловля мяча с лёта, ловля высоко летящих мячей. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	24.10	
Физкультурно-оздоровительная деятельность- (4 ч)					

24	Росто-весовые показатели. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	1	25.10	
25	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения правильной осанки и для укрепления мышц стопы	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	1	27.10	
26	Зрение. Гимнастика для глаз. Физическое самовоспитание.	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Составляют личный план физического самовоспитания.	1	07.11	
27	Психологические особенности возрастного развития.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	1	08.11	

Вторая четверть 21час

	Гимнастика – 18 ч				
28	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	1	10.11	
29	Правила техники безопасности и	Овладевают правилами техники	1	14.11	

	страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями			
30	Освоение строевых упражнений Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1	15.11	
31	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	1	17.11	
32	Простые связки. Тест УФП (гибкость) Наклон вперед из положения сидя. Общеразвивающие упражнения в парах.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений	1	21.11	
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным мячом и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1	22.11	
34	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание на вису;	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1	24.11	

	поднимание прямых ног на висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.				
35	Упражнения с предметами. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	1	28.11	
36	Освоение акробатических упражнений Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1	29.11	
37	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1	01.12	
38	Сдача контрольного норматива – два кувырка вперед слитно и назад. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Упражнения на брусьях, гимнастическом козле, коне.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	1	05.12	
39	Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1	06.12	

40	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1	08.12	
41	Сдача контрольного норматива – опорный прыжок. Способы регулирования физической нагрузки.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1	12.12	
42	Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Выполнения обязанностей командира отделения, демонстрация упражнений.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют обязанности командира отделения.	1	13.12	
43	Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	1	15.12	
44	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости	1	19.12	
45	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости	1	20.12	
Способы физкультурной деятельности- 3 ч					
46	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	1	22.12	

47	Промежуточный контроль Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям	1	26.12	
48	Упражнения для развития двигательной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	1	27.12	

Третья четверть (30 часов)

	Лыжная подготовка – 18 ч.				
49	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	1	12.01	
50	Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Передвижение 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	16.01	
51	Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Спуск в приседе. Передвижение 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила	1	17.01	

		безопасности.			
52	Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Торможение «плугом». Техника безопасности на спусках. Передвижение 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	19.01	
53	Сдача контрольного норматива дистанции 1 км на время. Повороты переступанием. Спуск с поворотом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	23.01	
54	Подъем «полуелочкой». Спуск в приседе. Передвижение на лыжах 2 км. Техника безопасности на дистанции.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	24.01	
55	Передвижение на лыжах 2 км. Техника безопасности на дистанции. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	26.01	
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах 2000 м.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	1	30.01	
57	Виды лыжного спорта. Передвижение на лыжах 2000 м.	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	1	31.01	
58	Применение лыжных мазей. Передвижение на лыжах 2000 м.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	1	02.02	

		подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
59	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Передвижение на лыжах 2000 м.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	06.02	
60	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Передвижение на лыжах 2000 м.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	07.02	
61	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Передвижение на лыжах 3000 м.	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	1	09.02	
62	Контроль техники подъема «полуелочкой». Передвижение на лыжах 3000 м.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	13.02	
63	Контроль техники передвижения одновременных ходов. Передвижение на лыжах 1000 м.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	14.02	
64	Контроль техники попеременных ходов. Передвижение на лыжах 1000 м.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	16.02	
65	Лыжная гонка 3000 м. Техника безопасности на соревнованиях.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	1	20.02	
66	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении	1	21.02	

	заданий.	задач физической и технической подготовки.			
	Спортивные игры (Волейбол -12 ч)				
67	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	1	27.02	
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	28.02	
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	02.03	
70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1	06.03	
71	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике	Используют игровые упражнения для развития названных координационных	1	07.03	

	перемещений в владения мячом. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	способностей			
72	Эстафеты и подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	1	09.03	
73	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	1	13.03	
74	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	14.03	
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	16.03	
76	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	20.03	
77	Комбинации из освоенных элементов	Моделируют технику освоенных игровых	1	22.03	

	техники перемещений и владения мячом.	действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			
78	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	23.03	

Четвертая четверть (24часа)

Спортивные игры (Баскетбол – 10 ч)					
79	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	1	03.04	
80	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	04.04	
81	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	06.04	

82	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	10.04	
83	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	11.04	
84	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	13.04	
85	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	17.04	
86	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1	18.04	

		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
87	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	20.04	
88	Контроль техники комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	24.04	
	Лёгкая атлетика – 10 ч				
89	Основы знаний: основные двигательные способности: быстрота, ловкость, выносливость. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	1	25.04	
90	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	1	27.04	
91	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Тест УФП (скоростные качества)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила	1	02.05	

	Бег – 60 м	безопасности			
92	Сдача контрольного норматива прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	1	04.05	
93	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. Тест УФП (скоростно-силовые качества) – прыжки в длину с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	1	08.05	
94	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. Тест УФП (координация) Челночный бег 3х 10 м	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1	11.05	
95	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега Совершенствовать метание мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	1	05.05	
96	Совершенствовать метание мяча на дальность в коридор 5-6 м. Тест УФП (силовые качества) – подтягивание на перекладине (М) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1	16.05	
97	Сдача контрольного норматива -	Взаимодействуют со сверстниками в	1	18.05	

	метание мяча на дальность в коридор 5-6 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			
98	Тест УФП 6-ти мин. бег Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	1	22.05	
99	Итоговый контроль Эстафеты, старты из различных положений.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	1	22.05	
100	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	1	23.05	
101	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Двусторонние игры.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	1	23.05	
102	Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	1	25.05	

	Личная гигиена. Техника безопасности во время летних каникул	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания.			
--	---	---	--	--	--

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

