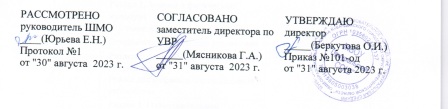
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области Управление образования Кувандыкский городской округ Оренбургской области МБОУ "Приуральская СОШ"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  Руководитель ШМО  Юрьева Е.Н.  Пр № 1 от30» 08. 2023г | **СОГЛАСОВАНО**  Зам. УВР  Мясникова Г.А.  «31» 08.2023г. | **УТВЕРЖДЕНО**  **.** Дир. школы  Беркутова О.И.  Пр. 101-од от «31». 08 . 2023г |

**Адаптированная рабочая программа**

для учащихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

учебного предмета

**«физическая культура»**

для обучающихся 5 класса

Разработал: Темников А.Б.

учитель физической культуры

ВКК

2023 г

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I 1 ) и I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание интереса к физической культуре и спорту;

― овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

― коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

- развитие и совершенствование волевой сферы;

- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На уроки физической культуры отводится по 3 ч в неделю в 5-9 классах, всего 102 часа в год в каждом классе.

**Личностные и предметные результаты**

**учебного предмета «Физическая культура»**

*Личностные результаты* освоения предмета включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения предмета определяют два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

*Минимальный уровень:*

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки;

- видов стилизованной ходьбы под музыку;

- комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

*Достаточный уровень:*

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Содержание учебного предмета**

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

**Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

***Гимнастика.***

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов

***Легкая атлетика*.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

***Лыжная подготовка.*** Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

***Подвижные игры.*** Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

***Спортивные игры.***

Баскетбол Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:**

1. Осознание ценности жизни;
2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | | **Название раздела. Тема урока.** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Домашнее задание** | |
| **I четверть (25 часов).**  *Гимнастика (12 часов)* | | | | | | | | | |
| 1. | | Техника безопасности при занятиях на уроках. Личная гигиена. | | 1 | 01.09 | | Повторение правил безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями, ознакомление с новыми понятиями | Без д/з | |
| 2. | | Значение физических упражнений в жизни человека. Понятие «интервал». | | 1 | 04.09 | | Разминка на развитие кондиционных способностей | Без д/з | |
| 3. | | Повороты «налево», «направо», кругом (переступанием). | | 1 | 06.09 | | Ориентация в пространстве в ходе выполнения перестроений. | Без д/з | |
| 4. | | Дыхательные упражнения и упражнения на осанку. | | 1 | 08.09 | | Освоение навыков самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики | Без д/з | |
| 5. | | Упражнения в равновесии. | | 1 | 11.09 | | Выполнение упражнений на равновесии с использованием гимнастических снарядов | Без д/з | |
| 6. | | Подвижные игры "Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний". | | 1 | 13.09 | | Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр | Без д/з | |
| 7. | | Упражнения на гимнастической стенке. | | 1 | 15.09 | | Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. | Без д/з | |
| 8. | | Упражнения на гимнастической стенке | | 1 | 18.09 | | Демонстрация техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | Без д/з | |
| 9. | | Переноска груза и передача предметов | | 1 | 20.09 | | Переноска гимнастической  скамейки (2 учениками),  гимнастического мата  (4 учениками). | Без д/з | |
| 10. | | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. | | 1 | 22.09 | | Освоение элементов техники выполнения прыжка через козла. | Без д/з | |
| 11. | | Прыжок через козла: соскок с колен взмахом рук. | | 1 | 25.09 | | Освоение элементов техники выполнения прыжка через козла. | Без д/з | |
| 12. | | Подвижные игры с элементами бега. Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с вы­ручкой"; Эстафеты. | | 1 | 27.09 | | Выполнение игрового действия в условиях учебной и игровой деятельности. | Без д/з | |
| *Легкая атлетика (13 часов).* | | | | | | | | | |
| 13. | | Ходьба в обход, по диагонали в различном темпе; с остановками по сигналу учителя, с поворотами на углах. | | 1 | 29.09 | | Умение моделировать сочетание различных видов ходьбы, использование положения рук и длину шага во время ходьбы. | Без д/з | |
| 14. | | Ходьба по ориентирам. | | 1 | 02.10 | | Моделирование сочетаний ходьбы и бега под руководством учителя | Без д/з | |
| 15. | | Сочетание разновидностей ходьбы. | | 1 | 04.10 | | Освоение ходьбы под счет, под ритмический рисунок. | Без д/з | |
| 16. | | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. | | 1 | 06.10 | | Развитие выносливости, умения распределять силы. | Без д/з | |
| 17. | | Бег широким шагом на носках(коридор  20- 30 см). | | 1 | 09.10 | | Освоение техники бега различными способами. Проявление качеств сила, быстрота, выносливость и координации при выполнении беговых упражнений. | Без д/з | |
| 18. | | Подвижные игры с бегом на ско­рость Пятнашки маршем"; "Бег за флажками». | | 1 | 11.10 | | Применение правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. | Без д/з | |
| 19. | | Бег на скорость с низкого старта. | | 1 | 13.10 | | Техника выполнения низкого старта, умение стартовать по сигналу учителя. | Без д/з | |
| 20. | | Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. | | 1 | 16.10 | | Выполнение ускорений на короткие дистанции с высокого и низкого старта | Без д/з | |
| 21. | | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега. | | 1 | 18.10 | | Соблюдение правил техники безопасности при метании мяча. | Без д/з | |
| 22. | | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. | | 1 | 20.10 | | Проявление качества силы, быстроты и координации при прыжках. | Без д/з | |
| 23. | | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель Мяч соседу"; "Не дай мяч во­дящему"; "Сохрани позу". | | 1 | 23.10 | | Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр | Без д/з | |
| 24. | | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 1 | 25.10 | | Технически правильное выполнение двигательных действий. | Без д/з | |
| 25. | | Метание теннисного мяча на высоту отскока. | | 1 | 27.10 | | Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | Без д/з | |
| **II четверть (24 часа)**  *Гимнастика. Элементы акробатических упражнений (11 часов).* | | | | | | | | | |  |  |  |  | Без д/з |
| 26. | | Подвижные игры с элементами ОРУ, | | 1 | 06.11 | | Умение общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Без д/з | |
| 27 | | Глубокое дыхание с движением рук. Дозирование дыхания во время ходьбы в различных направлениях. | | 1 | 08.11 | | Выполнение дыхательных упражнений во время выполнения различных видов ходьбы | Без д/з | |
| 28 | | Упражнения в расслаблении мышц. | | 1 | 10.11 | | Ознакомление с основными моментами и необходимостью упражнений в расслаблении | Без д/з | |
| 29 | | Перенос груза и передача предметов. | | 1 | 13.11 | | Отработка техники передачи предметов. | Без д/з | |
| 30 | | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. | | 1 | 15.11 | | Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью. | Без д/з | |
| 31 | | Опорный прыжок через козла. Наскок в упоре стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, мягкое приземление. | | 1 | 17.11 | | Освоение основных фаз выполнения опорного прыжка | Без д/з | |
| 32 | | Опорный прыжок через козла.  Наскок в упоре стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, переход в упор присев, соскок. | | 1 | 20.11 | | Отработка основных фаз выполнения опорного прыжка | Без д/з | |
| 33 | | Прыжок через козла ноги врозь. | | 1 | 22.11 | | Освоение выполнения техники опорного прыжка | Без д/з | |
| 34 | | Прыжок через козла ноги врозь. | | 1 | 24.11 | | Демонстрация выполнения прыжка через козла | Без д/з | |
| 35 | | Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках. | | 1 | 27.11 | | Технически правильное выполнение комбинации акробатических упражнений. | Без д/з | |
| 36 | | Подвижные игры «Мяч соседу», «Снайперы», «Через обруч». | | 1 | 29.11 | | Знание правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. | Без д/з | |
| *Легкая атлетика (13 часов)* | | | | | | | | | |  |  |  |  | Без д/з |
| 37  38 | | Прыжки через скакалку. Продвигаясь вперед произвольно. | | 1  1 | 01.12  04.12 | | Демонстрация выполнения прыжков через скакалку в движении | Без д/з | |
| 39 | | Метание мяча в движущуюся цель. | | 1 | 06.12 | | Развитие кондиционных способностей. | Без д/з | |
| 40 | | Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. | | 1 | 08.12 | | Сочетание различных видов ходьбы. | Без д/з | |
| 41  42 | | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | | 1  1 | 11.12  13.12 | | Выполнение упражнений для развития дифференцировки и точности движений. | Без д/з | |
| 43  44 | | Учебная игра «Пионербол». Нападающий удар двумя ру­ками сверху в прыжке | | 1  1 | 15.12  18.12 | | Освоение техники выполнения нападающего удара. Владением мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | Без д/з | |
| 45  46 | | Учебная игра «Пионербол». Боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. | | 1  1 | 20.12  22.12 | | Освоение и демонстрация техники выполнения боковой подачи. | Без д/з | |
| 47  48  49 | | Учебная игра «Пионербол». | | 1  1  1 | 25.12  27.12  29.12 | | Демонстрация выполнения изученных приемов в спортивной игре. | Без д/з | |
| **III четверть (29 часов)**.  *Лыжная подготовка (14 часов)* | | | | | | | | | |  |  |  |  | Без д/з |
| 50. | Т/б на занятиях по лыжной подготовке. | | | 1 | 10.01 | | Соблюдение ПТБ при занятиях лыжной подготовкой. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Без д/з | |
| 51 | Построение в колонну. Передвижение с лыжами на плече. | | | 1 | 12.01 | | Различие и выполнение строевых команд | Без д/з | |
| 52 | Поворот на лыжах вокруг носков лыж. | | | 1 | 15.01 | | Отработка поворота | Без д/з | |
| 53  54. | Передвижение ступающим и скользящим шагом. | | | 1  1 | 17.01  19.01 | | Передвижение базовыми лыжными ходами | Без д/з | |
| 55.  56 | Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке. | | | 1  1 | 22.01  24.01 | | Отработка изученных способов подъема и спуска | Без д/з | |
| 57  58. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. | | | 1  1 | 26.01  29.01 | | Проявление выносливости при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | Без д/з | |
| 59. | Передвижение на скорость на отрезке 60 м. | | | 1 | 31.01 | | Прохождение короткой дистанции с максимальной скоростью. | Без д/з | |
| 60.  61. | Подвижные игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник». | | | 1  1 | 02.02  05.02 | | Знание правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. | Без д/з | |
| 62.  63. | Передвижение на лыжах до 1 км. | | | 1  1 | 07.02  09.02 | | Проявление выносливости при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | Без д/з | |
| *Гимнастика. Элементы акробатических упражнений (8 часов)* | | | | | | | | | |  |  |  |  | Без д/з |
| 64.  65 | Упражнения в равновесии. | | | 1  1 | 12.02  14.02 | | Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | Без д/з | |
| 66  67. | Вис на гимнастической стенке на время.  Подтягивание в висе (мальчики). | | | 1  1 | 16.02  19.02 | | Демонстрация техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка). | Без д/з | |
| 68. | «Мост» из положения лежа. | | | 1 | 21.02 | | Технически правильное выполнение двигательных действий. | Без д/з | |
| 69. | Упражнения у гимнастической стенки с контролем и без контроля зрения. | | | 1 | 26.02 | | Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | Без д/з | |
| 70. | Корригирующие упражнения, Основные положения движения - головы, конечностей туловища. | | | 1 | 28.02 | | Сохранение заданного положения головы при выполнении  наклонов, поворотов и вращений туловища. | Без д/з | |
| 71. | Упражнения в расслаблении мышц. | | | 1 | 01.03 | | Расслабленные потряхивания конечностями с возможно бо­лее полным расслаблением мышц при спокойном пере­движении по залу. | Без д/з | |
| 72. | Дыхательные упражнения. | | | 1 | 04.03 | | Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. | Без д/з | |
| 73. | Подвижные игры и игровые упражнения.  «Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок». | | | 1 | 06.03 | | Общение и взаимодействие в игровой деятельности. | Без д/з | |
| *Легкая атлетика (7 часов )* | | | | | | | | | |  |  |  |  | Без д/з |
| 74. | Прыжки произвольным способом через набивные мячи. | | | 1 | 11.03 | | Выполнение прыжков через набивные мячи на двух и на одной ноге (расстояние между препятствиями  80-100 см,  общее расстояние 5 м) | Без д/з | |
| 75.  . | Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | | | 1 | 13.03 | | Отработка основных этапов выполнения прыжка в высоту способом перешагивание (разбег, толчок, приземление) | Без д/з | |
| 76. | Подвижные игры с бегом на ско­рость Пятнашки маршем"; "Бег за флажками». | | | 1 | 15.03 | | Применение правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. | Без д/з | |
| 77. | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | | | 1 | 18.03 | | Развитие выносливости, умения распределять силы. | Без д/з | |
| 78 | Медленный бег в равномерном темпе  до 4 мин. | | | 1 | 20.03 | | Развитие выносливости, умения распределять силы. | Без д/з | |
| 79 | Метание мяча в вертикальную цель. | | | 1 | 22.03 | | Демонстрация выполнения метательных упражнений. | Без д/з | |
| 80 | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | | | 1 | 03.04 | | Освоение техники работы с набивным мячом. | Без д/з | |
| **IV четверть (24 часа).**  *Гимнастика (4 часа)* | | | | | | | | | |  |  |  |  | Без д/з |
| 81 | Подвижные игры с элементами баскетбола "Снайперы"; "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше". | | | 1 | 05.04 | | Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. | Без д/з | |
| 82 | Лазание по наклонной гимнастической скамье угол 45 градусов. | | | 1 | 08.04 | | Технически правильное выполнение двигательных действий. | Без д/з | |
| 83 | ОРУ с гимнастическими палками. | | | 1 | 10.04 | | Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью. | Без д/з | |
| 84 | Упражнения в равновесии. Расхождение вдвоем при встрече поворотом. | | | 1 | 12.04 | | Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | Без д/з | |
| 85 | Корригирующие упражнения. Основные положения движения - головы, конечностей туловища. | | | 1 | 15.04 | | Наклоны  туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. | Без д/з | |
| *Баскетбол (6 ч)* | | | | | | |  | |
| 86 | Правила игры. Подвижные игры «Не дай мяч водящему». | | | 1 | 17.04 | | Ознакомление с правилами и расстановкой игроков в спортивной игре. | Без д/з | |
| 87 | Основная стойка; передвижение вперед, влево, вперед, назад с мячом. | | | 1 | 19.04 | | Ознакомление с основными приемами игры «Баскетбол» | Без д/з | |
| 88 | Основная стойка; передвижение вперед, влево, вперед, назад с мячом с ударами мяча об пол. | | | 1 | 22.04 | | Демонстрация выполнения основной стойки и передвижений с мячом. | Без д/з | |
| 89 | Сдача нормативов в рамках итоговой промежуточной аттестации. | | | 1 | 24.04 | | Освоение техники ведения мяча. | Без д/з | |
| 90 | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. | | | 1 | 26.04 | | Отработка основных приемов передвижения. Освоение владением мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | Без д/з | |
| *Легкая атлетика (10 часов).* | | | | | | | | | |  |  |  |  | Без д/з |
| 91 | Ходьба с остановками для выполнения заданий. | | | 1 | | 27.04 | Выполнение различных заданий при ходьбе (присесть, повернуться, выполнить упражнение). | Без д/з | |
| 92 | Подвижные игры с бегом на ско­рость «Перебежки с вы­ручкой"; Эстафеты. | | | 1 | | 03.05 | Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. | Без д/з | |
| 93 | Линейные эстафеты. | | | 1 | | 06.05 | Ознакомление с техникой проведения линейной эстафеты | Без д/з | |
| 94 | Бег 30 м на скорость с низкого старта. | | | 1 | | 08.05 | Выполнение ускорений на короткие дистанции с низкого старта | Без д/з | |
| 95 | Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. | | | 1 | | 13.05 | Выполнение ускорений на короткие дистанции с высокого и низкого старта | Без д/з | |
| 96 | Подвижные игры с прыжками в высоту, длину"Прыжок за прыжком";  "Прыгуньи и пятнашки". | | | 1 | | 15.05 | Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. | Без д/з | |
| 97 | Прыжки в длину с места. | | | 1 | | 17.05 | Отработка выполнения двигательных действий при выполнении прыжка в длину. | Без д/з | |
| 98 | Прыжки в длину с места на результат. | | | 1 | | 20.05 | Технически правильное выполнение двигательных действий при выполнении прыжка в длину с места на результат. | Без д/з | |
| 99 | Прыжок в длину с разбега на результат. | | | 1 | | 22.05 | Технически правильное выполнение двигательных действий при выполнении прыжка в длину с разбега на результат. | Без д/з | |
| 100 | Метание малого мяча на дальность на результат. | | | 1 | | 22.05 | Соблюдение правил техники безопасности при метании мяча. | Без д/з | |
| *Спортивная игра «Пионербол» (2часа)* | | | | | | | |  | |
| 101 | | Учебная игра «Пионербол». Подача двумя руками снизу. | | 1 | 24.05 | | Демонстрация выполнения подачи двумя руками снизу | Без д/з | |
| 102 | | Учебная игра «Пионербол». Розыгрыш мяча  на три паса | | 1 | 24.05 | | Демонстрация выполнения розыгрыша мяча на три паса. | Без д/з | |

**Материально - техническое обеспечение.**

**УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**Гимнастика**

-Перекладина гимнастическая

-Мост гимнастический подкидной

-Скамейка гимнастическая жесткая

-Маты гимнастические

-Мяч малый

-Скакалка гимнастическая

-Палка гимнастическая

-Обруч гимнастический

**Спортивные игры**

-Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

-Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

-Мячи баскетбольные

-Мячи волейбольные

-Ворота для мини-футбола

-Сетка для ворот мини-футбола

-Мячи футбольные

**Средства до врачебной помощи**

-Аптечка медицинская

**Спортивный зал**

**Кабинет учителя**

Включает в себя: рабочий стол, стулья,тумбочки.

**Основная литература для учителя**

1 Стандарт начального общего образования по физической культуре

 2 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-6-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

3 М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.

 4 Рабочая программа по физической культуре

**Дополнительная литература для учителя**

 1 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

2 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

 3 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.

 4 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

5 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

 6 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-6 класс Москва «Вако» 2009