Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА:	СОГЛАСОВАНА:	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО Протокол № 1 от «19» августа 2021 г.	Заместитель директора «20» августа 2021 г. _____ С.А.Духно	педагогическим советом Протокол № 7 от 30.08.2021г.	Приказ № [illegible] от 30.08.2021 г. Директор МБОУ «ЯСОШ»: _____ С.Н.Шмань

Адаптированная основная общеобразовательная программа учебного предмета физическая культура
(базовый уровень)
Срок реализации -1 год

Учитель: Назарова Анастасия Николаевна
Класс 4-5
Всего часов в год 102
Всего часов в неделю 3

д.Ярино, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре для 4-5 класса составлена на основании учебника «Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2014г.»

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачами школы, знать о текущем состоянии здоровья .

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

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение

работоспособности обучающихся;

развитие и совершенствование двигательных умения 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;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определѐнные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учѐтом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 4 по 5 класс из расчѐта 3 ч в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐм взаимопонимания;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и

нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,

травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение,

организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,

спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20

мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с

3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину

(девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперѐд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях.

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену

занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,

создание основы для

формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития

физической культуры,

спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические

упражнения и регулировать

физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной,

рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать

содержание этих занятий,

включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения

оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической

подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта засчет упражнений.

Содержание программы

Программа по физкультуре для 4-5 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных еѐ разделах в соответствии с климатическими особенностями региона. Этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная

подготовка» (для южных регионов) и содержания игр: хоккей на полу, настольный теннис.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 4-5 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья , коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребѐнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя-стоя, даются упражнения в исходных положениях лѐжа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучение

программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

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 приѐмов.

связи с затруднениями в пространственно – временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелазание – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (

равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват меча, на соизмерение полѐта меча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы 8 вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до – 15 С при несильном ветре (с разрешения врача школы).

Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, лѐгкая атлетика. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Одним из важнейших разделов программы является раздел « Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» класс
Обучающийся научится:
выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать

его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных

привычек;

- *Обучающийся получит возможность научиться:*

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
Уровень подготовки обучающихся:

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 через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	8.00	7.00	6.00	8.40	7.40	7.00

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину,
- высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); **Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического оснащения**	**Необходимое количество**	**Примечание**
1	**Библиотечный фонд**		
1.1	Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2000г.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские
1.2	2. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. 2005. – 448 с.	Д	рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре
1.3	.ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ	Д	(спортивного зала)

Календарно-тематическое планирование 4 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	Изучают историю лѐгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют еѐ по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения прыжковых	Демонстрируют вариативное выполнение бего-вых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь выполнять: Стартовый разгон в беге на короткие дистанции;		
3	Высокий старт Ускорение с высокого старта	1				
4	Бег на результат 60 м	1				
5	Бег 1000 м	1				
6	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1				
7	Развитие выносливости Бег 1000 метров без учета времени.	1				
8	Беговые упражнения.	1				
9	Бег 1000 метров на время.	1				
10		1				

11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги"	1	упражнений, осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Уметь выполнять прыжки с разбега		
12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Уметь демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.		
13	**Баскетбол.** Стойка игрока, перемещение в стойке. Т/Б	1	Знать Т/Б. Описывают технику изучаемых игровых приѐмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приѐмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с изменением направления движения и скорости	2		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Уметь выполнять ведение мяча в движении		
15						
16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				
17	Передача мяча двумя руками от груди на	1				

	месте и в движении		Описывают технику изучаемых игровых приѐмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приѐмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями			
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				
23	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	1				
24		1				
25	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1				
26		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении		
	27 Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1				
II четверть						
Гимнастика и акробатика						
28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Уметь различать строевые команды, чѐтко выполняют		
29	Строевые упражнения	2				

30			Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике еѐ нарушения и коррекции. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности	строевые приѐмы Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений Уметь выполнить правильный опорный прыжок Знать ТБ опорного прыжка Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, лазать по канату		
31	Кувырок в перед и назад	2				
32						
33	Стойка на лопатках	2				
34						
35	Акробатическая комбинация	3				
36						
37						
38	Ритмическая гимнастика	2				
39						
40	Опорный прыжок	3				
41						
42						
43	Комбинации из ранее освоенных акробатических	1				
44	Упражнения в равновесии (д).Упражнения на перекладине (м)	2				
45						
46	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	2				
47						
48	Лазанье по канату	1				
III четверть						
Лыжная подготовка/ Волейбол						

49	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта	Знать правила ТБ		
50	Попеременный двухшажный ход	2	*Лыжная подготовка.* Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют еѐ в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. *Волейбол.* Знать Т/Б. Описывают технику изучаемых игровых приѐмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приѐмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «елочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат		
51						
52	Волейбол. Т/Б и правила поведения во время игры	1				
53	Одновременный бесшажный ход	2				
54						
55	Стойки игрока	1				
56	Подъѐм "полуѐлочкой"	2				
57						
58	Передвижения игрока без меча	1				
59	Торможение "плугом"	2				
60						
61	Передача мяча сверху над собой	1				
62	Повороты переступанием	2				
63						
64	Передача мяча сверху над собой	1				
65	Передвижение на лыжах до 1-2 км	2				
66						
67	Передача мяча сверху в парах	1				
68	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе	2				
69						
70	К.У. Передача мяча сверх.	1				

71	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью	2	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха			
72						
73	Прием мыча снизу двумя руками над собой	1				
74	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.	2				
75						
76	Прием мыча снизу двумя руками в парах	1				
77	Соревнование на дистанции 1 км	2				
78						
IV Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	*Волейбол.* Знать Т/Б. Описывают технику изучаемых игровых приѐмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приѐмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Уметь владеть мячом в движении		
80	К.У. Прием мяча снизу двумя.	1				
81	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах	1				
82	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах	1				
83	К.У. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах	1				
84	Нижняя прямая подача с 4 м. от сетки	1				
85	Нижняя прямая подача с 6 м. от сетки	1				

86	К.У. Нижняя прямая подача с лицевой линии	1	для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха			
87	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
88	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				
89	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				
90	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				
91	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	*Легкая атлетика.* Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют еѐ по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность		
92	Бег на результат 60 м	1				
93	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1				
94	Бег 1000 м на результат	1				
95	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
96		1				
97	К.У. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
98	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность отскока	1				
99		1				
100	К.У. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность отскока	1				
101	Эстафеты с элементами бега, прыжков и	2				
102						

	метаний.		для развития соответствующих физических способностей.			

Календарно - тематическое планирование 5 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Скоростной бег до 50 м	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения ,дляразвитиясоответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют еѐ по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют вариативное выполнение метательных	Уметь: демонстрировать технику низкого старта Уметь: стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с места Уметь:		
3	К.У. Бег на результат 60 м	1				
4	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	1				
5	К.У. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	1				
6	Кроссовый бег	1				
7	К.У. Бег 1500 м	1				
8	К.У. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса	1				
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
10	К.У. Прыжок в длину с	1				

	7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	демонстрировать технику прыжка в длину с разбега Уметь: метать малый мяч на дальность с 4-6 шагов разбега		
11	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1				
12	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1				
13	Баскетбол. Т/Б и правила поведения во время игры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приѐмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приѐмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и		
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	2				
15						
16	Ведение мяча в движение	1				
17	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1				
19	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
20	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1				

22	Броски в кольцо в движении после ведения	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	передаче мяча		
23	Броски в кольцо в движении после ведения	1				
24	К.У. Броски в кольцо в движении после ведения	1				
25	Перехват мяча	1				
26	Вырывание и выбивание мяча	1				
27	Комбинация из освоенных элементов ведения, броски, перехват. Учебная игра баскетбол	1				
II четверть						
Гимнастика и акробатика						
28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды, чѐтко выполняют строевые приѐмы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
29	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1				
30	Два кувырка вперед слитно	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
31						
32	Мост из положения стоя с помощью	2				
33						

34	Акробатическая комбинация	4				
35						
36						
37						
38	Опорный прыжок	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
39						
40						
41	Равновесия	2				
42						
43	Подъем переворотом махом одной и толчком другой ногой. Комбинация на перекладине	2				
44						
45	Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Комбинация на брусьях.	2				
46						
47	Лазанье по канату.	2				
48						
III четверть						
Лыжная подготовка/Волейбол						
49	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта	Знать правила ТБ		
50	Одновременный двухшажный ход	2	*Лыжная подготовка.* Описываюттехникуизучаемых	Уметь правильно передвигаться на лыжах		
51						
52	Волейбол. Т/Б и правила	1		Оказать первую		

	поведения.		ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют еѐ в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. <u>*Волейбол.*</u> Соблюдают требования инструкций. Изучают историю Волейбола. Описывают технику изучаемых игровых приѐмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приѐмов и действий, соблюдают правила безопасности	медицинскую помощь		
53	Одновременный бесшажный ход	2		Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «елочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат Уметь: подавать снизу, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку		
54						
55	Комбинации из освоенных ранее стойки, передвижений.	1				
56	Подъѐм "ѐлочкой"	2				
57						
58	Передача мяча сверху над собой	1				
59	Торможение и поворот упором	2				
60						
61	Передача мяча сверху в парах	1				
62	Игры на лыжах	2				
63						
64	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1				
65	Передвижение на лыжах до 3,5 км	2				
66						
67	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1				
68	Прохождение1500м в среднем темпе	2				
69						
70	К.У. Комбинация из освоенных элементов передачи мяча сверху и приема мяча снизу в парах и через сетку	1				
71	Спуски со склона	2				

72						
73	Нижняя прямая подача через сетку с 4-6 м.					
74	Подвижные игры на лыжах	2				
75						
76	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	1				
77	Эстафеты на лыжах	2				
78						
IV Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
80	К.У. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии	1	*Волейбол* Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Уметь: подавать снизу, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку		
81	Прием подачи	2				
82						
83	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
84	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
85	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
87	Игра по упрощенным	1				

	правилам мини-волейбола					
88	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
89	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
90	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
91	Скоростной бег до 50 м	1	*Легкая атлетика.* Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют еѐ по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
92	К.У. Бег на результат 60 м	1				
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут Кроссовый бег	1				
94	К.У. Бег 1500 м	1				
95	Метание малого мяча на дальность с разбега	1				
96	К.У. Метание малого мяча на дальность с разбега	1				
97	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1				
98	Прыжки в длину с 7-9	1				

	шагов разбега		физических способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
99	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				
100	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				
101	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				
102	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				