

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директор _____
Е.В. Чалапко

Протокол № 1 от 30.08.2018

Председатель _____

Приказ № 531 от 30.08.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

класс 5-б

учитель Дмитриев Роман Борисович

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа: рабочая программа - нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающийся на учебном плане образовательного учреждения.

Место предмета в учебном плане: предмет «Физическая культура» входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа составлена на основе АООП ГБС(К)ОУ школы (VIII вида) № 565 2014 года.

Особенности класса:

Цель программы

Создание условий для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности обучающихся.

Задачи учителя

- Укреплять здоровье, улучшать осанку, содействовать гармоничному физическому развитию обучающихся;
- развивать координационные способности обучающихся;
- формировать простейшие знания о личной гигиене и режиме дня у обучающихся;
- приобщать обучающихся к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитывать морально-волевые качества у обучающихся;
- обучать правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развивать умение контролировать уровень своей подготовленности.

Межпредметные связи

В ходе реализации программы осуществляется интеграция со следующими предметами: математика, изобразительное искусство, коррекционно-развивающие занятия.

Основные формы работы с обучающимися

Основной формой работы по предмету «Физическая культура» является урок.

Формы организации познавательной деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, коллективная (фронтальная).

Виды деятельности: практические задания, письменные задания, тестирование.

Аттестация обучающихся проводится в течение учебного года как результат освоения образовательной программы.

Формы итогового контроля: контроль за выполнением задания, контроль качества исполнения, тестовые практические задания. Текущий и итоговый контроль успеваемости осуществляется по пятибалльной системе.

Технологии обучения: здоровье сберегающие, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

Планируемые результаты

Учитывая индивидуальные и психофизические особенности обучающихся, программа предусматривает разноуровневые требования к овладению знаниями.

В результате освоения раздела «Легкая атлетика» все обучающиеся должны знать:

- Фазы прыжка в длину с разбега.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять разновидности ходьбы (Пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м)
- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м
- Прыгать в высоту способом «перешагиванием» с шагов разбега

Содержание программы

На изучение программы отведено 102 часа. Возможно уменьшение количества часов на изучение некоторых разделов программы, в зависимости от выпадения уроков на праздничные, каникулярные дни и День защиты детей. Восполнение этих часов возможно за счет часов, отведенных на повторение и обобщение, совмещения возможных тем. Таким образом, программа по предмету «Физическая культура» будет выполнена.

Разделы:

1. Легкая атлетика

Вводный урок. Безопасность на уроке ФК. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!». Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Высокий старт до 20-25 м. Бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Бег на результат 60 м. Обучение отталкивания в прыжке в длину. Обучение прыжку в длину. Толкание ядра. Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 50, 60 м. Бег с заданным темпом. Толкание ядра.

2. Гимнастика

Вводный урок. Безопасность на уроке ФК. Смешанные упоры на гимнастической скамейке. ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из-за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Ходьба на носках выпадами, с грузом на голове. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Броски в стену (щит) большого и малого мячей. Броски и ловля набивных мячей 2 кг. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Прыжки «змейкой» через скамейку. Наклоны вправо-влево на счет, вперед-назад. Подтягивание по

гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор, присев, упор лежа. Кувырки вперед, назад. Прыжки «змейкой» через координационную лестницу.

3. Спортивные игры

Вводный урок. Безопасность на уроке ФК. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Техника безопасности на уроке. Теория игры в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Игра «Баскетбол». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача двумя руками сверху в парах в волейболе. Прием мяча снизу двумя руками в волейбол. Теория игры в футбол. Правила игры в футбол. Отработка паса в парах. Бег на короткие дистанции. Теория игры в настольный теннис. Бег с мячом через препятствия. Нападающий удар в настольном теннисе. Крутящий удар в настольном теннисе. Игра в футбол. Тактика игры в парах 2:1.

4. Повторение

Отработка и закрепление практических навыков.

Учебно – тематический план программы по предмету «Физическая культура»

(3 ч/н x 34 н = 102 ч)

№	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	48
2.	Гимнастика	24
3.	Спортивные игры	28
4.	Итоговый контроль	4
5.	Повторение	4
Итого:		102

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
Год (102 часа)							
Легкая атлетика (22 часов)							
1	1		Вводный урок. Безопасность на уроке ФК	Вводный инструктаж по охране труда	Инструкция	Журнал по технике безопасности на уроке ФК; Комплект инструкций	Опрос по технике безопасности
2	2		Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»	Совершенствовать строевые приемы на месте. Развивать быстрое реагирование на выполнение подачи команд	«Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»	Свисток	Задание с использованием, подачи команд
3	3		Высокий старт до 10- 15 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники бега при высоком старте
4	4		Бег с ускорением 30-40 м	Развивать двигательные качества. Развивать) скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники бега
5	5		Встречная эстафета	Развивать двигательные качества. Стимулировать	Эстафета, метр, время, скорость	Свисток, секундомер, ориентиры, эстафетная палочка	Контроль выполнения передачи эстафетной палочки

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
				деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем			
6	6		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества. Развивать ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Равномерный темп	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения специальных беговых упражнений
7	7		Развитие скоростных качеств	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, скоростной бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники бега
8	8		Высокий старт до 20-25 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнение техники высокого старта
9	9		Бег с ускорением 40-50 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники бега
10	10		Специальные беговые	Развивать	Равномерный бег	Свисток,	Контроль выполнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
			упражнения	двигательные качества. Развивать ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем		секундомер	специальных беговых упражнений
11	11		Эстафеты	Развивать двигательные качества. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Эстафета, метр, время, скорость	Свисток, секундомер, ориентиры, эстафетная палочка	Контроль выполнения передачи эстафетной палочки
12	12		Бег с ускорением 50-60 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники бега
13	13		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества	Равномерный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения специальных беговых упражнений
14	14		Бег на результат 60 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения скоростного бега
15	15		Обучение отталкивания в прыжке в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать	Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление,	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину	Контроль выполнения техники «Прыжок в длину»

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
				двигательные качества. Развивать согласованность движение рук и ног	яма для прыжка в длину		
16	16		Обучение прыжку в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движение рук и ног	Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление, яма для прыжка в длину	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину	Контроль выполнения техники «Прыжка в длину»
17	17		Прыжок с 7-9 шагов разбега	Совершенствовать технику выполнение прыжка с разбега. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движение рук и ног	Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление	Ориентиры, свисток, яма с песком для прыжков	Контроль выполнения техники «Прыжок с разбега»
18	18		Метание малого мяча в горизонтальную цель	Совершенствовать технику выполнение метание малого мяча в цель. Развивать согласованность движений. Развивать глазомер	Мах руки, глазомер, стойка при метании	Мишени, малые мячи	Контроль выполнение метания малого мяча в цель

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
19	19		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества. Развивать ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Равномерный темп	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения специальных беговых упражнений
20	20		Бег на скорость 50, 60 м	Развивать скоростные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер, метр, ориентиры	Контроль выполнения техники бега
21	21		Бег с заданным темпом	Совершенствовать двигательные качества	Равномерный темп	Свисток, секундомер	Контроль выполнения бега с заданным темпом
22	22		Толкание ядра	Разучивать технику толкание ядра с места	Флажок, постановка ног, скручивание, толчок	Ориентиры, свисток, метр для измерения толкания ядра	Контроль выполнения техники «Толчок ядра»
Итоговый контроль (1 час)							
23	1		Тестирование. Практическое задание	Выполнить контрольную работу		Свисток, метр, стойки, маты для прыжка, ориентиры	Контроль выполнения техники прыжка в высоту
Повторение (1 час)							
24	1		Толкание ядра	Разучивать технику толкание ядра с места	Флажок, постановка ног, скручивание, толчок	Ориентиры, свисток, метр для измерения толкания ядра	Контроль выполнения техники «Толчок ядра»

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
Гимнастика (22 часов)							
25	1		Вводный урок. Безопасность на уроке ФК	Вводный инструктаж по охране труда	Инструкция	Журнал по технике безопасности на уроке ФК. Комплект инструкций	Опрос по технике безопасности
26	2		Смешанные упоры на гимнастической скамейке	Развивать силовые качества плечевого пояса при различных упорах	Гимнастическая скамейка	Гимнастические скамейки, маты, свисток	Контроль выполнения упражнений на гимнастической скамейке и мате
27	3		ОРУ на осанку	Развивать мышцы спины	ОРУ на месте и в ходьбе	Свисток	Контроль выполнения ОРУ на месте и в ходьбе
28	4		Метание набивного мяча из-за головы	Совершенствовать технику метания набивного мяча из-за головы. Развивать глазомер	Набивной мяч	Свисток, набивные мячи, ориентиры	Контроль выполнения упражнения метания набивного мяча
29	5		Сгибание и разгибание рук в упоре	Развивать силовые качества	Отжимание в упоре лежа	Свисток	Контроль выполнения упражнения в упоре лежа
30	6		Ходьба на носках выпадами, с грузом на голове	Развивать силовые качества мышц ног	Ходьба	Свисток, набивной мяч 2 кг	Контроль выполнения техники упражнений в ходьбе
31	7		Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	Развивать равновесие и координацию	Гимнастическая скамейка	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, свисток	Контроль выполнения упражнений на гимнастической скамейке под углом
32	8		Лазание по наклонной	Укреплять мышц,	Гимнастическая	Гимнастические	Контроль выполнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
			гимнастической скамейке	ног, рук. Совершенствовать координацию	скамейка	скамейки, маты, свисток	упражнения на гимнастической скамейке под углом
33	9		Броски в стену (щит) большого и малого мячей	Укреплять мышцы плечевого пояса	Набивной мяч	Большой и малый набивной мяч, щит, свисток, ориентиры	Контроль выполнения броска мяча
34	10		Броски и ловля набивных мячей 2 кг	Развивать силовые качества плечевого пояса	Бросок, ловля	Набивной мяч 2 кг, свисток	Контроль выполнения упражнения на ловлю мяча
35	11		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Совершенствовать технику выполнения метания малого мяча в цель. Развивать согласованность движений. Развивать глазомер	Метание	Мяч, свисток, цель, ориентиры	Контроль выполнения метания малого мяча в цель
36	12		Прыжки «змейкой» через скамейку	Развивать мышц ног, развить координацию	Прыжки	Гимнастическая скамейка, маты, свисток	Контроль выполнения техники прыжков через скамейку
37	13		Наклоны вправо- влево на счет, вперед-назад	Развивать мышцы туловища	Наклоны на месте	Свисток	Контроль выполнения ОРУ на месте
38	14		Подтягивание по гимнастической скамейке	Развивать мышцы плечевого пояса	Подтягивание	Гимнастическая скамейка, свисток, маты	Контроль выполнения на гимнастической скамейке
39	15		Подтягивание в висе	Развивать мышцы плечевого пояса	Турник	Турник, свисток	Контроль выполнения техники подтягивания на перекладине
40	16		ОРУ с предметами на	Развивать мышцы	ОРУ на месте	Свисток,	Контроль выполнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
			месте	плечевого пояса туловища, ног		ориентиры, гантели 1 кг	ОРУ на месте
41	17		Вскок в упор, присев, упор лежа	Развивать мышцы туловища, рук, ног. Развивать гибкость	В упоре сидя, лежа	Свисток	Контроль выполнения техники в упоре сидя, лежа
42	18		Кувырки вперед, назад	Развивать координацию ловкости	Кувырок	Свисток, гимнастические маты	Контроль выполнения техники упражнение кувырок в перед назад
43	19		Кувырок назад в стойку на лопатки	Развивать координацию ловкости	Кувырок	Свисток, гимнастические маты	Контроль выполнения техники упражнение кувырка назад, стойки
44	20		Стойка на руках	Развивать координацию ловкости	Стойка	Свисток, гимнастические маты	Контроль выполнения техники упражнение стойки на руках
45	21		Стойка кувырок вперед	Развивать координацию ловкости	Стойка, кувырок	Свисток, гимнастические маты	Контроль выполнения техники упражнение кувырка вперед, стойки
46	22		Прыжки «змейкой» через координационную лестницу	Развивать мышцы ног, развивать координацию	Прыжки	Координационная лестница, маты, свисток	Контроль выполнения техники прыжков через координационную лестницу.
Итоговый контроль (1 час)							
47	1		Тестирование. Практическое задание	Выполнить контрольную работу	Вис на перекладине	Турник, свисток	Контроль выполнения техники упражнение на перекладине
Повторение (1 час)							
48	1		Прыжки вперед-назад через координационную	Развивать мышцы ног, развивать	Прыжки	Координационная лестница, маты, свисток	Контроль выполнения техники прыжков через координационную

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
			лестницу	координацию			лестницу.
Спортивные игры (28 часов)							
49	1		Вводный урок. Безопасность на уроке ФК	Вводный инструктаж по охране труда	Инструкция	Журнал по технике безопасности на уроке ФК. Комплект инструкций	Опрос по технике безопасности
50	2		Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!»	Разучить команды «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!»	Строевые приемы	Свисток	Задание с использованием, подачи команд
51	3		Техника безопасности на уроке	Рассказать о правилах безопасности на уроке ФК	Инструкция	Журнал по технике безопасности на уроке ФК	Опрос по технике безопасности
52	4		Теория игры в баскетбол	Разучить правила игры баскетбол	Баскетбол	Учебник по баскетболу, правила игры в баскетбол	Опрос по правилам игры в баскетбол
53	5		Развитие скоростных качеств	Развивать двигательные качества	Челночный бег	Свисток, секундомер, мяч, ориентиры	Контроль выполнения техники челночного бега
54	6		Игра «Баскетбол»	Разучить правила игры в баскетбол	Игра баскетбол	Свисток, мяч	Контроль выполнения правил баскетбола «Игра в команде»
55	7		Игра «Баскетбол»	Разучить правила игры в баскетбол	Игра баскетбол	Свисток, мяч	Контроль выполнения правил баскетбола «Игра в команде»
56	8		Стойка игрока	Разучить стойку игрока на месте	Стойка баскетболиста	Свисток	Контроль выполнения техники «Стойка

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
							баскетболиста»
57	9		Стойка игрока	Разучить стойку игрока на месте	Стойка баскетболиста	Свисток	Контроль выполнения техники «Стойка баскетболиста»
58	10		Перемещение в стойке	Разучить стойку игрока в движении	Стойка баскетболиста в движении	Свисток, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнения в движении
59	11		Перемещение в стойке	Разучить стойку игрока в движении	Стойка баскетболиста в движении	Свисток, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнения в движении
60	12		Передача двумя руками сверху на месте	Разучить технику передачи мяча двумя руками сверху на месте	Передача	Свисток, ориентиры, мячи баскетбольные	Следить за правильностью передачи мяча на месте
61	13		Передача двумя руками сверху на месте	Разучить технику передачи мяча двумя руками сверху на месте	Передача	Свисток, ориентиры, мячи баскетбольные	Следить за правильностью передачи мяча на месте
62	14		Подвижные игры с элементами баскетбола	Совершенствовать игру в баскетбол	Игра баскетбол	Свисток, мяч	Контроль выполнения правил баскетбола «Игра в личку»
63	15		Передача двумя руками сверху в парах в волейболе.	Разучить передачу мяча двумя руками сверху в парах	Передача	Свисток, мячи	Контроль выполнения техники упражнения на месте с мячом
64	16		Прием мяча снизу двумя руками в волейбол	Разучить прием мяча снизу двумя руками	Передача мяча	Свисток, мячи	Контроль выполнения техники передачи мяча
65	17		Теория игры в футбол	Разучить правила игры в футбол	Игра футбол	Учебное пособие по футболу	Опрос по правилам игры футбол
66	18		Правила игры в	Разучить правила	Игра футбол	Учебное пособие	Опрос по правилам

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
			футбол	игры в футбол		по футболу	игры футбол
67	19		Отработка паса в парах	Совершенствовать передачу мяча в парах	Передача, пас	Свисток, мячи	Контроль выполнения техники упражнения передачи мяча ногой
68	20		Бег на короткие дистанции	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники скоростного бега
69	21		Теория игры в настольный теннис	Разучить правила игры настольного тенниса	Игра настольный теннис	Учебное пособие по настольному теннису	Опрос по правилам игры настольного тенниса
70	22		Бег с мячом через препятствия	Развивать координацию	Преодоление препятствий	Свисток, ориентиры, барьеры, мяч	Контроль выполнения техники упражнения бег с препятствием
71	23		Нападающий удар в настольном теннисе	Развивать мышцы плечевого пояса, координационные способности	Атака, Хват ракетки, Угол нападения	Свисток, стол для настольного тенниса,	Контроль выполнения техники нападающего удара
72	24		Крутящий удар в настольном теннисе	Развивать мышцы плечевого пояса, координационные способности	Подкрутка	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	Контроль техники выполнения крутящего удара
73	25		Крутящий удар в настольном теннисе	Развивать мышцы плечевого пояса, координационные способности	Подкрутка	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	Контроль техники выполнения крутящего удара
74	26		Игра в футбол	Развивать чувство	Игра футбол	Свисток, мяч	Контроль выполнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
				коллективизма		футбольный, ворота	правил игры футбол
75	27		Игра в футбол	Развивать чувство коллективизма	Игра футбол	Свисток, мяч футбольный, ворота	Контроль выполнения правил игры футбол
76	28		Тактика игры в парах 2:1	Разучивать тактические действия при нападении	Нападение	Свисток, мяч футбольный, ворота	Опрос тактических действий при нападении
Итоговый контроль (1 час)							
77	1		Тестирование. Практическое задание	Выполнить контрольную работу	Правила игры в баскетбол	Учебник по баскетболу, правила игры в баскетбол	Тест по правилам игры в баскетбол
Повторение (1 час)							
78	1		Игра в футбол	Развивать чувство коллективизма	Игра футбол	Свисток, мяч футбольный, ворота	Контроль выполнения правил игры футбол
Легкая атлетика (22 часа)							
79	1		Вводный урок. Безопасность на уроке ФК	Вводный инструктаж по охране труда	Инструкция	Журнал по технике безопасности на уроке ФК	Опрос по технике безопасности
80	2		Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!»	Совершенствовать строевые приемы на месте. Развивать быстрое реагирование на выполнение подачи команд	«Становись!» «Равняйся!» «Смирно!»	Свисток	Задание с использованием, подачи команд
81	3		Высокий старт до 10- 15 м	Развивать двигательные	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер,	Контроль выполнения техники упражнения в

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
				качества. Развивать скорость передвижения		ориентиры	беге
82	4		Бег с ускорением 30-40 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнения в беге
83	5		Встречная эстафета	Развивать двигательные качества. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Эстафета, метр, время, скорость	Свисток, секундомер, ориентиры, эстафетная палочка	Контроль выполнения передачи эстафеты
84	6		Развитие скоростных качеств	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Челночный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники челночного бега
85	7		Высокий старт до 10-15 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнение в беге
86	8		Бег с ускорением 40-50 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнение в беге

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
87	9		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества. Развивать ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Равномерный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения равномерного бега
88	10		Развитие скоростных возможностей	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентир	Контроль выполнения правильности техники челночного бега
89	11		Эстафеты	Развивать двигательные качества. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Эстафета, метр, время, скорость	Свисток, секундомер, ориентиры, эстафетная палочка	Контроль выполнения передачи эстафеты
90	12		Бег с ускорением 50-60 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники упражнение в беге
91	13		Развитие скоростных возможностей	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения техники упражнение в беге
92	14		Бег на результат 60 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения техники упражнение в беге

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п\п	п/разд						
93	15		Обучение отталкивания в прыжке в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движения рук и ног	Разбег, полет, приземление, яма для прыжка в длину	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину.	Контроль выполнения техники прыжка в длину с места
94	16		Обучение отталкивания в прыжке в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движения рук и ног	Разбег, полет, приземление, яма для прыжка в длину	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину.	Контроль выполнения техники прыжка в длину с места
95	17		Обучение прыжку в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движения рук и ног	Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление, яма для прыжка в длину	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину	Контроль выполнения техники прыжка в длину с места
96	18		Обучение прыжку в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать	Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление,	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину	Контроль выполнения техники прыжка в длину с места

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
				двигательные качества. Развивать согласованность движения рук и ног	яма для прыжка в длину		
97	19		Прыжок с 7-9 шагов разбега	Совершенствовать технику выполнение прыжка с разбега	Разбег, отталкивание, фаза полета,	Ориентиры, свисток, яма	Контроль выполнения техники прыжка в длину с разбега
98	20		Метание малого мяча в горизонтальную цель	Совершенствовать технику выполнение метание малого мяча в цель	Мах руки, глазомер, стойка при метании	Мишени, малые мячи	Контроль выполнения техники метание малого мяча в горизонтальную цель
99	21		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества. Развивать ритмичность движения	Равномерный темп	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники бега
100	22		Бег на скорость 30, 20 м	Развивать скоростные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер, метр, ориентиры	Контроль выполнения техники бега
Итоговый контроль (1 час)							
101	1		Тестирование. Практическое задание	Выполнить контрольную работу	Прыжок с места	Свисток, метр, прыжковая яма, ориентиры	Контроль выполнения прыжка
Повторение (1 час)							
102	1		Бег на результат 60 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения техники упражнение в беге

Список литературы

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный/1-4 классы/Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание.- М.: Просвещение, 2016.
2. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) П78 учреждений VIII вида: Сб.1.-М.: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2016.

Список учебных пособий

1. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2016.
2. В. В. Воронкова, И.В. Коломыткина. Физическая культура специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва, «Просвещение», 2016.

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://pedsovet.su>
2. <http://eruditez.ru>
3. <http://www.uroki.net>

**Лист корректировки рабочей программы
по предмету «Физическая культура»**

Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Причина корректировки	Способ, форма корректировки

Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Причина корректировки	Способ, форма корректировки

Примечания

