

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

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директор _____

Протокол № 1 от 30.08.2018

Председатель _____

Е.В. Чалапко
Приказ № 531 от 30.08.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

класс 6-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

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 виси. 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 волейбол. Развитие скоростных качеств. Игра «Волейбол». Стойка игрока «волейбол». Перемещение в стойке «волейбол». Передача двумя руками сверху на месте «волейбол». Подвижные игры с элементами волейбола. Передача двумя руками сверху в парах в волейболе. Прием мяча снизу двумя руками в волейбол. Подвижная игра «Пятнашки». Ловля мяча на месте. Игра «Волейбол». Чередование ходьбы бега. Бег на короткие дистанции. Бег с мячом через препятствия. Упражнение на скорость. Упражнения с

волейбольным мячом. Упражнения на выносливость. Тактика игры в волейбол. Игра в Волейбол.

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 | 44 |
| 2. | Гимнастика | 22 |
| 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!» «Равняйся!» «Смирно!» | Совершенствовать строевые приемы на месте. Развивать быстрое реагирование на выполнение подачи команд | «Становись!» «Равняйся!» «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 деятельность | Эстафета, метр, время, скорость | Свисток, секундомер, ориентиры, эстафетная палочка | Контроль выполнения передачи эстафетной палочки |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|--------|------------|----------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------|--|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | | 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 | | Развитие скоростных возможностей | Развивать двигательные качества | Скоростной бег | Свисток, секундомер, ориентир | Контроль выполнения техники бега |
| 11 | 11 | | Эстафеты | Развивать | Эстафета, метр, | Свисток, | Контроль выполнения |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|--------|------------|--|---|--|---|--|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | | двигательные качества. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем | время, скорость | секундомер, ориентиры, эстафетная палочка | 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 | | Развитие скоростных возможностей | Развивать двигательные качества | Скоростной бег | Секундомер, свисток | Контроль выполнения скоростного бега |
| 15 | 15 | | Бег на результат 60 м | Развивать двигательные качества | Скоростной бег | Секундомер, свисток | Контроль выполнения скоростного бега |
| 16 | 16 | | Обучение отталкивания в прыжке 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 «Прыжок в длину» |
| 17 | 17 | | Обучение прыжку в длину | Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать двигательные | Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление, яма для прыжка | Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину | Контроль выполнения техники «Прыжка в длину» |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|--------|------------|---|--|--|--|--|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | | качества. Развивать согласованность движение рук и ног | в длину | | |
| 18 | 18 | | 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» |
| 19 | 19 | | 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 |
| 20 | 20 | | 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 |
| 21 | 21 | | Бег на скорость 50, | Развивать скоростные | Скоростной бег | Свисток, | Контроль выполнения |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|----------------------------------|--------|------------|--|---|---|---|--|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | 60 м | качества | | секундомер, метр, ориентиры | техники бега |
| 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» |
| 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 | Набивной мяч | Свисток, набивные мячи, ориентиры | Контроль выполнения упражнения метания набивного мяча |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|--------|------------|---|--|-------------------------|---|---|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | | головы. Развивать глазомер | | | |
| 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 гимнастической скамейке | Укреплять мышц, ног, рук. Совершенствовать координацию | Гимнастическая скамейка | Гимнастические скамейки, маты, свисток | Контроль выполнения 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. | Метание | Мяч, свисток, цель, ориентиры | Контроль выполнения метания малого мяча в цель |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|--------|------------|--|--|--------------------|--|---|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | | Развивать глазомер | | | |
| 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 месте | Развивать мышцы плечевого пояса туловища, ног | ОРУ на месте | Свисток, ориентиры, гантели 1 кг | Контроль выполнения 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 |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|-----------------------------------|--------|------------|--|---|--------------------|---|---|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| 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 лестницу | Развивать мышцы ног, развивать координацию | Прыжки | Координационная лестница, маты, свисток | Контроль выполнения техники прыжков через координационную 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 волейбол | Разучить правила игры волейбол | Волейбол | Учебник по волейболу, правила | Опрос по правилам игры в волейбол |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|--------|------------|--|---|--------------------------------|--|--|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | | | | игры в волейбол | |
| 53 | 5 | | Развитие скоростных качеств | Развивать двигательные качества | Челночный бег | Свисток, секундомер, мяч, ориентиры | Контроль выполнения техники челночного бега |
| 54 | 6 | | Игра «Волейбол» | Разучить правила игры в волейбол | Игра волейбол | Свисток, мяч | Контроль выполнения правил волейбол «Игра в команде» |
| 55 | 7 | | Игра «Волейбол» | Разучить правила игры в волейбол | Игра волейбол | Свисток, мяч | Контроль выполнения правил волейбол «Игра в команде» |
| 56 | 8 | | Стойка игрока «волейбол» | Разучить стойку игрока на месте | Стойка волейболиста | Свисток | Контроль выполнения техники «Стойка волейболиста» |
| 57 | 9 | | Стойка игрока «волейбол» | Разучить стойку игрока на месте | Стойка волейболиста | Свисток | Контроль выполнения техники «Стойка волейболиста» |
| 58 | 10 | | Перемещение в стойке «волейбол» | Разучить стойку игрока в движении | Стойка волейболиста в движении | Свисток, ориентиры | Контроль выполнения техники упражнения в движении |
| 59 | 11 | | Перемещение в стойке «волейбол» | Разучить стойку игрока в движении | Стойка волейболиста в движении | Свисток, ориентиры | Контроль выполнения техники упражнения в движении |
| 60 | 12 | | Передача двумя руками сверху на месте «волейбол» | Разучить технику передачи мяча двумя руками сверху на месте | Передача | Свисток, сетка, ориентиры, мячи волейбольные | Следить за правильностью передачи мяча на месте |
| 61 | 13 | | Передача двумя руками сверху на месте «волейбол» | Разучить технику передачи мяча двумя руками сверху на месте | Передача | Свисток, сетка, ориентиры, мячи волейбольные | Следить за правильностью передачи мяча на месте |
| 62 | 14 | | Подвижные игры с элементами | Совершенствовать игру в волейбол | Игра волейбол | Свисток, мяч, сетка | Контроль выполнения правил волейбол «Игра |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|--------|------------|---|--|-------------------------|------------------------------------|---|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | волейбола | | | | в три касания» |
| 63 | 15 | | Передача двумя руками сверху в парах в волейболе. | Разучить передачу мяча двумя руками сверху в парах | Передача | Свисток, мячи, сетка | Контроль выполнения техники упражнение 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 | | Подвижная игра «Пятнашки» | Разучить правила игры в пятнашки | Игра пятнашки | Учебное пособие по подвижным играм | Опрос по правилам игры пятнашки |
| 66 | 18 | | Ловля мяча на месте. | Развивать координацию | Ловить мяч | Свисток, мяч | Контроль выполнения техники ловли мяча |
| 67 | 19 | | Игра «Волейбол» | Развивать чувство коллективизма | Игра волейбол | Свисток, мяч волейбольный, сетка | Контроль выполнения правил игры волейбол |
| 68 | 20 | | Чередование ходьбы бега | Совершенствовать двигательные качества при беге | Бег, ходьба | Свисток, ориентиры, секундомер | Контроль выполнения техники скоростного бега, ходьбы |
| 69 | 21 | | Бег на короткие дистанции | Совершенствовать двигательные качества при беге | Бег | Свисток, ориентиры, секундомер | Контроль выполнения техники скоростного бега |
| 70 | 22 | | Бег с мячом через препятствия | Развивать координацию | Преодоление препятствий | Свисток, ориентиры, барьеры, мяч | Контроль выполнения техники упражнения бег с препятствием |
| 71 | 23 | | Упражнение на скорость | Совершенствовать двигательные качества при беге | Бег | Свисток, ориентиры, секундомер | Контроль выполнения техники скоростного бега |
| 72 | 24 | | Упражнение на скорость | Совершенствовать двигательные качества при беге | Бег | Свисток, ориентиры, секундомер | Контроль выполнения техники скоростного бега |
| 73 | 25 | | Упражнения с | Развивать | Жонглирование | Свисток, | Контроль техники |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|----------------------------------|--------|------------|--|---|------------------------------------|---|--|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | волейбольным мячом | координацию | | волейбольный мяч | выполнения упражнения с мячом |
| 74 | 26 | | Упражнения с волейбольным мячом | Развивать координацию | Жонглирование | Свисток, волейбольный мяч | Контроль техники выполнения упражнения с мячом |
| 75 | 27 | | Упражнения на выносливость | Совершенствовать двигательные качества при беге | Бег | Свисток, ориентиры, секундомер | Контроль выполнения техники бега |
| 76 | 28 | | Тактика игры в волейбол | Разучивать тактические действия при нападении | Нападение | Свисток, мяч волейбольный мяч, сетка | 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 Волейбол | Развивать чувство коллективизма | Игра волейбол | Свисток, мяч волейбольный, сетка | Контроль выполнения правил игры волейбол |
| 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 | Развивать | Отрезок, метр, | Свисток, | Контроль выполнения |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|--------|------------|-----------------------------|---|---------------------------------|--|---|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | 10-15 м | двигательные качества. Развивать скорость передвижения | скоростной бег | секундомер, ориентиры | техники упражнения в 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 |
| 87 | 9 | | Специальные | Развивать | Равномерный бег | Свисток, | Контроль выполнения |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|--------|------------|--|--|--|--|--|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | беговые упражнения | двигательные качества. Развивать ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем | | секундомер | 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 упражнения в беге |
| 91 | 13 | | Развитие скоростных возможностей | Развивать двигательные качества | Скоростной бег | Секундомер, свисток | Контроль выполнения техники упражнения в беге |
| 92 | 14 | | Бег на результат 60 м | Развивать двигательные качества | Скоростной бег | Секундомер, свисток | Контроль выполнения техники упражнения в беге |
| 93 | 15 | | Обучение отталкивания в прыжке в длину | Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. | Разбег, полет, приземление, яма для прыжка | Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для | Контроль выполнения техники прыжка в длину с места |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|--------|------------|--|---|--|--|--|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| | | | | Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движения рук и ног | в длину | прыжка в длину. | |
| 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 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 |

| Кол-во часов | | Дата урока | Тема урока | Основные элементы содержания | Словарь | Средства обучения | Основные виды учебной деятельности |
|----------------------------------|--------|------------|---|---|--|---|---|
| п/п | п\разд | | | | | | |
| 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 |
|------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

