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 7-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 знаний 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 практическое задания. Текущий и итоговый контроль успеваемости осуществляется по пятибалльной системе.

Технологии обучения: здоровье сберегающие, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные; технологии разно уровневого 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!» «Равняйсь!» «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!» «Равняйсь!» «Смирно!». Техника безопасности на уроке. Теория игры в мини-футбол. Развитие скоростных качеств. Игра «Мини-футбол».

Стойка игрока «Футболиста». Перемещение в игре «мини-футбол». Передача мяча партнеру «мини-футбол». Подвижные игры с элементами мини-футбола. Передача мяча различным способом в парах «мини-футбол». Прием мяча «мини-футбол. Подвижная игра «Ручной мяч». Ловля мяча на месте «игра вратаря». Игра «мини-футбол». Чередование ходьбы бега. Бег на

короткие дистанции. Бег с мячом через препятствия. Упражнение на скорость. Упражнения с мячом «набивание». Упражнения на выносливость. Различные удары по воротам. Игра «мини-футбол».
Повторение Отработка и закрепление практических навыков.

Учебно – тематический план программы
по предмету «Физическая культура»
(3 ч/н х 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)							
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 20-25 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 60 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		Челночный бег	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, скоростной бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники бега
8	8		Высокий старт до 30 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 упражнения	Развивать двигательные качества. Развивать	Равномерный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения специальных беговых упражнений

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем			
11	11		Развитие скоростных возможностей	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентир	Контроль выполнения техники бега
12	12		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
13	13		Бег с ускорением 50-60 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники бега
14	14		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества	Равномерный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения специальных беговых упражнений
15	15		Развитие скоростных возможностей	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения скоростного бега
16	16		Бег на результат 60 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения скоростного бега
17	17		Обучение отталкивания в прыжке в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места.	Разбег, отталкивание, фаза полета,	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для	Контроль выполнения техники «Прыжок в длину»

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 движение рук и ног	приземление, яма для прыжка в длину	прыжка в длину	
18	18		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»
19	19		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»
20	20		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»
21	21		Метание малого мяча в горизонтальную цель	Совершенствовать технику выполнение метание малого мяча в цель. Развивать	Мах руки, глазомер, стойка при метании	Мишени, малые мячи	Контроль выполнение 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						
				согласованность движений. Развивать глазомер			
22	22		Челночный бег	Развивать двигательные качества. Развивать ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Равномерный темп	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения специальных беговых упражнений
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	Развивать силовые качества плечевого пояса при различных	Гимнастическая скамейка	Гимнастические скамейки, маты, свисток	Контроль выполнения упражнений на гимнастической

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
			скамейке	упорах			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 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 упражнение на ловлю мяча

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
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 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	Кувырок	Свисток, гимнастические	Контроль выполнения техники упражнение

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				ловкости		маты	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 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!» «Равняйсь!»	Разучить команды «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»	Строевые приемы	Свисток	Задание с использованием, подачи команд

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
			«Смирно!»				
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 мини-футбол	Разучить правила игры мини-футбол	Мини-футбол	Учебник по мини-футболу, правила игры в мини-футболу	Опрос по правилам игры в мини-футбол
53	5		Развитие скоростных качеств	Развивать двигательные качества	Челночный бег	Свисток, секундомер, мяч, ориентиры	Контроль выполнения техники челночного бега
54	6		Игра «Мини-футбол»	Разучить правила игры в мини-футбол	Игра мини-футбол	Свисток, мяч футбольный, ворота	Контроль выполнения правил мини-футбола «Игра в команде»
55	7		Стойка игрока «Футболиста»	Разучить стойку игрока на месте	Стойка футболиста	Свисток	Контроль выполнения техники «Стойка футболиста»
56	8		Перемещение в игре «мини-футбол»	Разучить перемещение игрока в игре	Перемещение футболиста	Свисток, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнения в движении
57	9		Перемещение в игре «мини-футбол»	Разучить перемещение игрока в игре	Перемещение футболиста	Свисток, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнения в движении
58	10		Передача мяча партнеру «мини-футбол»	Разучить технику передачи мяча различным способом партнеру	Передача	Свисток, ориентиры, мячи футбольные	Следить за правильностью передачи мяча партнеру
59	11		Подвижные игры с элементами мини-футбола	Совершенствовать игру в мини-футбол	Игра мини-футбол	Свисток, мяч	Контроль выполнения правил мини-футбола «Игра в личку»
60	12		Передача мяча	Разучить передачу	Передача	Свисток, мячи	Контроль выполнения

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
			различным способом в парах «мини-футбол»	мяча внутренней и внешней сторон стопы			техники упражнение передачи мяча
61	13		Передача мяча различным способом в парах «мини-футбол»	Разучить передачу мяча внутренней и внешней сторон стопы	Передача	Свисток, мячи	Контроль выполнения техники упражнение передачи мяча
62	14		Прием мяча «мини-футбол	Разучить прием мяча левой, правой нагой, на грудь	Прием мяча	Свисток, мячи	Контроль выполнения техники приема мяча
63	15		Подвижная игра «Ручной мяч»	Разучить правила игры в «Ручной мяч»	Игра «Ручной мяч»	Учебное пособие по подвижным играм	Опрос по правилам игры «Ручной мяч»
64	16		Ловля мяча на месте «игра вратаря»	Разучить технику ловли мяча	Ловля мяча	Свисток, мячи	Контроль выполнения техники ловле мяча
65	17		Игра «мини-футбол»	Развивать чувство коллективизма	Игра футбол	Свисток, мяч футбольный, ворота	Контроль выполнения правил игры футбол
66	18		Игра «мини-футбол»	Развивать чувство коллективизма	Игра футбол	Свисток, мяч футбольный, ворота	Контроль выполнения правил игры футбол
67	19		Чередование ходьбы бега	Совершенствовать двигательные качества при беге, ходьбе	Бег, ходьба	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники бега, ходьбы
68	20		Бег на короткие дистанции	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники скоростного бега
69	21		Бег с мячом через	Развивать	Преодоление	Свисток,	Контроль выполнения

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
			препятствия	координацию	препятствий	ориентиры, барьеры, мяч	техники упражнения бег с препятствием
70	22		Упражнение на скорость	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники скоростного бега
71	23		Упражнение на скорость	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники скоростного бега
72	24		Упражнения с мячом «набивание»	Разучить технику набивания мяча	Набивания	Свисток, мяч футбольный	Контроль техники выполнения набивания мяча
73	25		Упражнения с мячом «набивание»	Разучить технику набивания мяча	Набивания	Свисток, мяч футбольный	Контроль техники выполнения набивания мяча
74	26		Упражнения на выносливость	Развивать чувство выносливости во время бега	Бег на выносливость	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники бега
75	27		Различные удары по воротам	Разучивать технику удары по мячу	Удар по мячу	Свисток, мяч футбольный, ворота	Контроль выполнения техники удара по мячу
76	28		Игра «мини-футбол»	Развивать чувство коллективизма	Игра футбол	Свисток, мяч футбольный, ворота	Контроль выполнения правил игры футбол
Итоговый контроль (1 час)							
77	1		Тестирование. Практическое задание	Выполнить контрольную работу	Правила игры в мини-футбол	Учебник по мини-футболу, правила игры в мини-футбол	Тест по правилам игры в мини-футбол
Повторение (1 час)							
78	1		Игра «мини-футбол»	Развивать чувство коллективизма	Игра мини-футбол	Свисток, мяч футбольный, ворота	Контроль выполнения правил игры мини-футбол

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
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!» «Равняйсь!» «Смирно!»	Совершенствовать строевые приемы на месте. Развивать быстрое реагирование на выполнение подачи команд	«Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»	Свисток	Задание с использованием, подачи команд
81	3		Высокий старт до 10-15 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения 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.	Челночный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники челночного бега

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				Развивать скорость передвижения			
85	7		Высокий старт до 20-30 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 до 100 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнение в беге
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	Эстафета, метр, время, скорость	Свисток, секундомер, ориентиры, эстафетная палочка	Контроль выполнения передачи эстафеты

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				систем			
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
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	Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление, яма для прыжка	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						
				качества. Развивать согласованность движения рук и ног	в длину		
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
97	19		Прыжок с 9-11 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 60, 100 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

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