

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 10-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 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!». Правила игры бадминтон. Теория игры в бадминтон. Развитие скоростных качеств. Игра «бадминтон». Стойка игрока «бадминтон».

Перемещение в игре «бадминтон». Поддача снизу «бадминтон». Подвижные игры с элементами бадминтона. Удержание воланчика различным способом в парах «бадминтон». Прием воланчика «бадминтон». Подвижная игра «Ручной мяч». Набивание волна на месте. Игра бадминтон». Чередование ходьбы бега. Бег на короткие дистанции. Эстафета. Упражнения на скорость. Упражнения с воланом «набивание». Упражнения на выносливость. Режущий удар или атакующий удар. Игра в бадминтон.

**Учебно – тематический план программы
по предмету «Физическая культура»**

№	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 часа)							
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 30 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.	Эстафета, метр, время, скорость	Свисток, секундомер, ориентиры,	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						
				Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем		эстафетная палочка	
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.	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники бега

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						
				Развивать скорость передвижения			
10	10		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества. Развивать ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Равномерный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения специальных беговых упражнений
11	11		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»
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	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						
			беговые упражнения	двигательные качества		секундомер	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. 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»
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,	Ориентиры, свисток, метр для измерения	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						
					толчок	толкания ядра	
20	20		Прыжок с 15 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 согласованность движений. Развивать глазомер	Мах руки, глазомер, стойка при метании	Мишени, малые мячи	Контроль выполнение метания малого мяча в цель
22	22		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

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						
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 часа)							
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	Развивать силовые	Отжимание в	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						
			разгибание рук в упоре	качества	упоре лежа		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	Метание	Мяч, свисток, цель, ориентиры	Контроль выполнения 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						
				движений. Развивать глазомер			
36	12		Прыжки «змейкой» через скамейку	Развивать мышцы 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	Стойка	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						
				координацию ловкости		гимнастические маты	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!»	Разучить команды «Становись!» «Равняйся!»	Строевые приемы	Свисток	Задание с использованием, подачи команд

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						
			«Равняйся!» «Смирно!»	«Смирно!»			
51	3		Правила игры бадминтон	Разучить правила игры бадминтон	Бадминтон	Учебник по Бадминтону, правила игры в бадминтон	Опрос по правилам игры в бадминтон
52	4		Теория игры в бадминтон	Разучить правила игры бадминтон	Бадминтон	Учебник по бадминтон, правила игры в бадминтон	Опрос по правилам игры в бадминтон
53	5		Развитие скоростных качеств	Развивать двигательные качества	Челночный бег	Свисток, секундомер, мяч, ориентиры	Контроль выполнения техники челночного бега
54	6		Игра «бадминтон»	Разучить правила игры в бадминтон	Игра бадминтон	Свисток, волчки, сетка, ракетка	Контроль выполнения правил бадминтон «Игра в личку»
55	7		Игра «бадминтон»	Разучить правила игры в бадминтон	Игра бадминтон	Свисток, волчки, сетка, ракетка	Контроль выполнения правил бадминтон «Игра в личку»
56	8		Стойка игрока «бадминтон»	Разучить стойку игрока на месте	Стойка бадминтониста	Свисток, волчки, сетка, ракетка	Контроль выполнения техники «Стойка бадминтониста»
57	9		Стойка игрока «бадминтон»	Разучить стойку игрока на месте	Стойка бадминтониста	Свисток, волчки, сетка, ракетка	Контроль выполнения техники «Стойка бадминтониста»
58	10		Перемещение в игре «бадминтон»	Разучить перемещение игрока	Перемещение игрока	Свисток, волчки, сетка, ракетка	Контроль выполнения техники упражнения в перемещение игрока

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						
59	11		Перемещение в игре «бадминтон»	Разучить перемещение игрока	Перемещение игрока	Свисток, волнчики, сетка, ракетка	Контроль выполнения техники упражнения в перемещение игрока
60	12		Подача снизу «бадминтон»	Разучить технику подачи снизу в бадминтоне	Подача с низу	Свисток, волнчики, сетка, ракетка	Следить за правильностью выполнения подачи
61	13		Подача снизу «бадминтон»	Разучить технику подачи снизу в бадминтоне	Подача с низу	Свисток, волнчики, сетка, ракетка	Следить за правильностью выполнения подачи
62	14		Подвижные игры с элементами бадминтона	Совершенствовать игру в бадминтон	Игра бадминтон	Свисток, волнчики, сетка, ракетка	Контроль выполнения правил бадминтона «Игра в парах»
63	15		Удержание воланчика различным способом в парах «бадминтон»	Совершенствовать передачу воланчика между партнерами	Передача	Свисток, волнчики, сетка, ракетка	Контроль выполнения техники упражнение передачи
64	16		Прием воланчика «бадминтон»	Разучить прием воланчика различным способом	Прием воланчика	Свисток, волнчики, сетка, ракетка	Контроль выполнения техники приема воланчика
65	17		Подвижная игра «Ручной мяч»	Разучить правила игры в ручной мяч	Игра ручной мяч	Учебное пособие по подвижным играм	Опрос по правилам игры ручной мяч
66	18		Набивание волна на месте	Развивать мышцы плечевого пояса, координационные способности	Набивание	Свисток, волнчики, сетка, ракетка	Контроль выполнения техники набивания

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						
67	19		Игра «бадминтон»	Разучить правила игры в бадминтон	Игра бадминтон	Свисток, волнчики, сетка, ракетка	Контроль выполнения правил бадминтон «Игра в личку»
68	20		Чередование ходьбы бега	Совершенствовать двигательные качества при беге, ходьбе	Бег, ходьба	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники бега, ходьбы
69	21		Бег на короткие дистанции	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники скоростного бега
70	21		Эстафета	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники скоростного бега
71	22		Упражнения на скорость	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники скоростного бега
72	23		Упражнения на скорость	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники скоростного бега
73	24		Упражнения с воланом «набивание»	Развивать мышцы плечевого пояса, координационные способности	Набивание	Свисток, ракетки, волнчики, сетка	Контроль техники выполнения набивания
74	25		Упражнения с воланом «набивание»	Развивать мышцы плечевого пояса, координационные способности	Набивание	Свисток, ракетки, волнчики, сетка	Контроль техники выполнения набивания
75	26		Упражнения на	Совершенствовать	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						
			выносливость	двигательные качества при беге		ориентиры, секундомер	техники бега на длинные дистанции
76	27		Режущий удар или атакующий удар	Совершенствовать технику удара по воланчику	Резак, Атака	Свисток, ракетки, волнчики, сетка	Контроль выполнение техники при режущем ударе.
Итоговый контроль (1 час)							
77	1		Тестирование. Практическое задание	Выполнить контрольную работу	Правила игры в бадминтону	Учебник по бадминтону, правила игры в баскетбол	Тест по правилам игры в бадминтону
Повторение (1 час)							
78	1		Игра в бадминтон	Развивать чувство коллективизма	Игра бадминтон	Свисток, ракетки, волнчики, сетка	Контроль выполнения правил игры бадминтон
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 50 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнения 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						
				передвижения			
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 20 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 60 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 4x200	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	Развивать	Скоростной бег	Секундомер,	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						
			200 м	двигательные качества		свисток	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 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 (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
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 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 400, 600 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 (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
Повторение (1 час)							
102	1		Бег на результат 600 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

[illegible]