

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
"Екатеринбургская школа-интернат №13,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"
ул. Республиканская, 1, Екатеринбург, 620042
тел/факс 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласовано
Зам. директора по УВР
Т. С. Созонтова
« 30 » августа 2021 года



Утверждаю
Директор
Т. В. Щербакова
« 31 » августа 2021 года

Рабочая программа

Учебный предмет: адаптивная физическая культура
Учитель: Захарова Анна Сергеевна
Класс: 5

Рассмотрено на заседании МО:
протокол № 1
от « 24 » августа
Руководитель МО
Н.А. Малькова

г. Екатеринбург
2021- 2022 уч. год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа курса «Физическая культура» в 5-х классах составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных обучающихся, требованиями основной образовательной программы образовательного учреждения, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич), а также с результатами входной педагогической диагностики.

2. Рабочая программа реализует общеобразовательную и коррекционную направленность по предмету «Физическая культура». Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных физических и психологических способностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

3. Ценностные ориентиры изучения курса.

- Формирование индивидуально-личностных качеств обучающихся через развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, через овладение социально-бытовыми умениями, используемых на уроках.
- Формирование психологических условий развития общения и сотрудничества через воспитание доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к оказанию помощи, через воспитание уважения к окружающим.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности – через принятие ценностей образовательного учреждения, через формирование умения ориентироваться в смысле собственных поступков, через формирование эстетических чувств и чувства прекрасного.
- Формирование умения учиться через познавательные интересы, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества, через формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.
- Развитие самостоятельности инициативы и ответственности личности как условие её самоактуализации через формирование самоуважения и положительного отношения к себе, через развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; через формирование настойчивости в достижении цели.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования

общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

4. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, катание на коньках.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по прямой, наклонной гимнастической скамейке различными способами («гусеница», «крабик», «стоя на коленях») и др.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски набивного (1кг) мяча дальность.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Конькобежный спорт::передвигаться на коньках в позе « конькобежца», скользить на 2-х ногах после толчка ,выполнять упражнения «фонарик», «змейка».

Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале конькобежного спорта: эстафеты в передвижении на коньках, упражнения на координацию.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; упражнения на тренажерах, отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

На материале конькобежного спорта

Развитие координации: перенос тяжести тела с одной ноги на другую (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на коньках; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов, упражнение: «змейка», «фонарик», проезд «под воротами» торможение «плугом».

Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

5. Целью физического воспитания в школе для детей с нарушением слуха является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха, а также коррекции недостатков речевого развития.

Конкретными задачами физического воспитания учащихся являются:

- **образовательные**

- развить двигательные качества необходимые для выполнения действий, осуществляемых в различных по сложности условиях:
- бросать, ловить и перебрасывать мяч товарищу, бросать мяч в кольцо;
- рациональным способом поднимать, переносить и расставлять предметы;
- принимать правильные позы при статических положениях и в движении;
- стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки;
- выполнять перекаты в группировке (назад, вперед) выполнять стойку на лопатках;
- лазать по гимнастической скамейке разноименными и одноименными способами;
- подлезать головой вперед, не касаясь ограничений;
- ходить и бегать по прямой, с изменением направления по сигналу, быстро пробегать 30 м, 60 м челночный бег 3x10 м, бежать в медленном темпе 1000 м;
- прыгать через скакалку на месте на обеих ногах, в длину с места, в длину приземляясь на обе ноги;
- мягко приземляться при прыжках с высоты;
- метать теннисный мяч на дальность, в цель
- метать набивной мяч (1 кг) на дальность

- набивать ,подавать через сетку теннисный мяч:
- играть, соблюдая правила игры (баскетбол, настольный теннис);
- передвигаться на коньках в позе «конькобежца», скользить на двух ногах после толчка.
- заниматься на тренажерах(атлетическая гимнастика)
- выполнять пройденные команды на построение и перестроение;
- приобрести необходимые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта; -
- воспринимать на слух в условиях ситуации, терминологию разучиваемых упражнений;

Коррекционно-развивающие

- научить* преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- сформировать умение выполнять движения по элементарной словесной инструкции;
- повысить физиологическую активность органов и систем организма школьников в процессе развития физических и умственных способностей;
- развить умение выполнять движения по словесной инструкции и проводить анализ качества их выполнений на словесной основе;
- содействовать развитию и коррекции психических процессов (память при воспроизведении последовательности движений, двигательных операций и инструкций) и свойств личности (активности, дисциплинированности)

• *воспитательные*

- научить адекватно оценивать свои действия и поведение;
- содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формировать привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями на доступном для них уровне;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

4. При решении **задач** физического воспитания необходимо ориентировать деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, а так же на коррекцию и развитие речевого развития. С этой целью необходима постоянная взаимосвязь уроков физкультуры с уроками развития речи, математики, окружающего мира, предметно-практического обучения и музыкально-ритмических занятий.

Условия эффективности выполнения рабочей программы

В пятых классах согласно учебной программе, учащиеся совершенствуют навыки в выполнении бега, ходьбы, лазанья и ползанья, при помощи упражнений, формирующих и

укрепляющих правильную осанку, гибкость, координацию движений, силу, быстроту, выносливость.

Подвижные и спортивные игры являются составной частью всех разделов учебной работы и становятся основой занятий по физической культуре.

Особое место занимают специальные коррекционные упражнения. Они направлены главным образом на развитие пространственной ориентировки и точности движений, тренировку функции равновесия, развитие дыхания, нормализацию двигательной активности и координации.

Кроме того, с целью повышения эффективности коррекционно-образовательного процесса необходимо соблюдать принцип дифференцированно подхода в подаче материала и организации уроков.

ПЯТЫЙ КЛАСС

<i>Виды упражнений</i>	<i>1 группа:</i>	<i>2 группа</i>	<i>3 группа</i>
Упражнение с мячом	Используется минимальная помощь учителя или упражнение выполняется самостоятельно	Используется развернутая вспомогательная помощь учителя	Выполняется только с помощью учителя.
Комплекс физических упражнений, комплекс упражнений на тренажерах(атлетическая гимнастика)	Работа идет самостоятельно	Выполняется по аналогии.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.
Строевые команды	Используются словесные инструкции	Используется демонстрация действия.	Действие выполняется вместе с учителем.
Упражнения на лазание и равновесие	Производится при однократном показе учителя	При многократном показе учителя.	Объем таких упражнений значительно ограничен.
30м., 60м., челночный бег, бег на выносливость 1000метров.	Выполняются в соответствии с нормативами	Допускается отклонение от нормативов.	Данные упражнения не применяются.
Прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, бросок набивного мяча (1кг)	Используются словесные инструкции, показ	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.
Подвижные, спортивные игры	Словесные объяснения	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Работа идет по показу и совместно с учителем.
Передвижение на коньках	Выполняется самостоятельно	Ограничивается объем выполняемых упражнений.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.

Требования к результату

❖ *На конец пятого класса*

Учащиеся получают возможность научиться:

Предметные.

- подчиняться командам учителя и выполнять правила поведения на уроках, быть организованным;
- выполнять повороты налево и направо на месте по разделениям, размыкаться приставными шагами ; проводить расчет и перестроение «на первый- второй»

- точно и координировано выполнять изученные движения руками, ногами, туловищем, выполнять комплекс утренней гимнастики;
 - вести мяч на месте и в ходьбе правой, левой рукой;
 - лазать по гимнастической скамье одноименными и разноименными способами;
 - прыгать: через скакалку на месте на обеих ногах; в длину с места ,приземляясь на обе ноги;
 - мягко приземляться при прыжках с высоты;
 - ходить и бегать с изменением направления движения, быстро бегать 30м,60м,пробежать в спокойном темпе 1000м;
 - метать мяч в цель
 - метать мяч на дальность
 - бросать набивной мяч(1кг) на дальность;
 - ;бросать баскетбольный мяч в кольцо с различного расстояния;
 - уметь вести мяч на месте: по прямой в высокой, низкой, средней стойке баскетболиста;
 - бросать ,ловить баскетбольный мяч разными способами;
 - подавать подачу, отбивать мяч в игре настольный теннис;
- Играть соблюдая правила игры: «пионербол» ,настольный теннис, баскетбол по упрощенным правилам;
- кататься на коньках попеременным, одноопорным скольжением, тормозить «плугом», делать « Змейку », « Фонарик».
 - заниматься на тренажерах (атлетическая гимнастика).

Метапредметные

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять пройденные команды на построение и перестроение;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- управлять своей деятельностью по образцу.
- выполнять основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой;
- выполнять комплекс утренней гимнастики и упражнений, включенных в комплекс самостоятельных занятий.

Личностные

Учащиеся получают возможность научиться:

- адекватно оценивать свои действия и поведение;
- слушать собеседника;
- овладеют учебной мотивацией через применение в обучении игровой деятельности, занимательных упражнений, а также через использование индивидуального подхода.

Контрольно-измерительные материалы

№	Контрольные мероприятия	Дата
1.	Бег 30 метров, 60 метров. Челночный бег 3·10 м, бег на выносливость 1000м	сентябрь май
2.	Прыжок в длину	Сентябрь, май
3.	Прыжки через скакалку	октябрь

4.	Упражнение на гибкость, упражнения на тренажерах	Октябрь, ноябрь
5.	Метание мяча на дальность, метание мяча в цель, бросать набивной мяч (1 кг) на дальность	сентябрь, октябрь, май
6.	Бросок баскетбольного мяча разными способами партнеру, прием мяча.	декабрь
7.	Ведение баскетбольного мяча в разных стойках баскетболиста: по прямой, «змейкой». Бросок мяча в кольцо.	декабрь
8.	Передвижение различными лыжными ходами; выполнение подъемов способами «елочка», «лесенкой»; спуски в высокой, низкой стойке лыжника; торможение «полуплугом», «плугом», прохождение дистанции 1 км - на время.	Январь-март

Критерии оценивания

В пятых классах знания, умения и навыки по физкультуре оцениваются посредством бальной оценки, имеющей следующие качественные характеристики:

Оценка «5» - ставится, когда упражнение выполнено без ошибок, четко, легко и уверенно; в играх учащийся показал знания правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка «4» - упражнение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускались незначительные ошибки; в играх учащийся показал знания правил игры, но недостаточно уверенно пользовался движениями для быстрого достижения результата.

Оценка «3» - упражнение выполнено, но с большим напряжением, допущено несколько значительных ошибок; в играх учащийся показал знание основных правил, но не умело пользовался изученными движениями.

Оценка «2» - упражнение не выполнено вообще или выполнено некачественно, неоднократно допускались, значительные ошибки; в игре учащийся показал слабое знание правил, отсутствие умений пользоваться изученными движениями.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Печатные пособия	
Учебно-методическое обеспечение	
1. Рабочие программы. Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Волгоград.2012.	
2. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И. Погодаев. «Физкультура и спорт». Москва. 2000.	
3. Справочник учителя физической культуры. Г.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Учитель». Волгоград. 2008	
4. Журналы «Физическая культура в школе».	

<p>5. Журнал «Дефектология» №2. Ю.А. Пеганов, А.Г. Спицын. 1998. Ст. «Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников».</p> <p>6. Основы обучения и воспитания аномальных детей. Под редакцией А.И. Дьячкова ; Академия пед. наук. М. Просвещение. 1985.</p> <p>7. Физическая культура: учебник для учащихся 1 – 4 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях. Просвещение. Москва. 2010.</p> <p>8. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Волгоград. 2011.</p> <p>9. Рабочая программа по системе учебников « Школа России». Э.Н.Золотухина, Н.В.Судакова, Б.И.Золотарев .Учитель. 2011.</p> <p>10. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. М. Просвещение . 2012.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Технические средства обучения

Электронно-звуковые носители [Электронный ресурс]: Мультимедийное сопровождение уроков.	
-----------------------------------------------------------------------------------------	--

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Гимнастическая скамья.	3 шт.
Теннисные мячи.	по кол-ву детей
Скакалки	по кол-ву детей
Обручи	по кол-ву детей
Утяжелители	по кол-ву детей
Гантели	по кол-ву детей
Фитболы	по кол-ву детей
Резиновые мячи	по кол-ву детей
Гимнастические палки	по кол-ву детей
Лыжный инвентарь	по кол-ву детей
Коньки	по кол-ву детей

Пятый класс
I триместр (А-15ч., Д-15ч.)

№ уро ка	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Речевой материал	Дата проведения	
					А	Д
1.Легкая атлетика (15 ч.)					А	Д
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Круговая эстафета. ОРУ.	Знать технику безопасности. Применять правила ТБ на уроках. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Бегать с максимальной выносливостью на кроссовые дистанции до 1500 м. Ускорение в беге.	Безопасность, Эстафета. <i>Физкультминутка-это способ преодоления утомления.</i>	03.09	03.09
2	Бег на выносливость. Виды бега и ходьбы.	Бег в сочетании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.		Бег, ходьба, многоскок, прыжок.	07.09	06.09
3		Встречная эстафета. Челночный бег 3х10м. Спец. беговые упражнения.		Эстафета, упражнение. <i>Виды построения.</i>	10.09	10.09
4		Контрольный урок –челночный бег 3х10м. Бег в сочетании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.		Челночный бег, скорость, секундомер Эстафета. <i>Сколько уроков ФК проводится в</i>	14.09	13.09

			<i>неделю.</i>		
5		Контрольный урок- бег 30 м. на время.	секундомер	17.09	17.09
6		Круговая эстафета. Многоскоки.	Многоскок, эстафета, скорость,	21.09	20.09
7		Специальные беговые упражнения . Ходьба через барьеры. Контрольный урок- бег 60 м. на время. Подвижная игра.	Упражнение, ходьба, барьер, скорость. <u>Что нужно для подвижной игры- «вышибалы».</u>	24.09	24.09
8		Ходьба через барьеры, Кроссовая подготовка- бег 10 мин. На выносливость. Силовые упражнения.	Барьер, кросс, выносливость, сила.	28.09	27.09
9		Контрольный урок – бег 1000 м. на время.	Бег на время, секундомер, скорость. <u>Для чего нужна разминка на уроке ФК</u>	01.10	01.10
10		Бег по пересеченной местности. Виды бега.	Пересеченная местность, кросс, выносливость.	12.10	11.10
11		Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег через барьеры.	Упражнения, ускорение, барьер	15.10	15.10
12		Специальные беговые упражнения. Равномерный бег	Равномерный бег, упражнение,	19.10	18.10

				выносливость. <u>При беге на длинные дистанции развивается выносливость.</u>		
13	Прыжок в длину	Прыжок в длину. Многоскоки попеременно, на правую ногу, на левую ногу.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Приземляться на две ноги. Совершать прыжок в длину с места как можно дальше.	Прыжок, дальность, расстояние, сила	22.10	22.10
14		Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок в длину.		Прыжок, сила. <u>Назови элементы легкой атлетики.</u>	26.10	25.10
15		Контрольный урок- прыжок с места на дальность.		Прыжок, сила, рулетка.	29.10	29.10

Пятый класс II триместр (А-25ч., Д-25ч.)

Спортивные игры 13 ч.						
1	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча.	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Терминология баскетбола. Стойки и передвижение игрока.	Применять правила ТБ на уроках подвижных игр. Играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Безопасность, стойка, передвижение. <u>Какие спортивные игры ты знаешь.</u>	16.11	15.11
2		Терминология баскетбола. Бросок, ловля баскетбольного мяча в парах. Ведение мяча на		Бросок, баскетбол, движение, мяч	19.11	19.11

	Правила игры.	месте, в движении по прямой.	выполнять правильно технические действия. Развивать технику: ловли, передачи, броска и ведении мяча. Участвовать в игре, соблюдая правила			
3		Бросок и ловля мяча. Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока		Бросок, направление, высота, отскок	23.11	22.11
4		Передача баскетбольного мяча в передвижении приставными шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры.		Передача, передвижение, координация. <u>Что вы делали на уроке?</u>	26.11	26.11
5		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Очетание приемов ведение, передача, бросок.		Стойка, передвижение, отскок, остановка, передача, приемы, бросок	30.11	29.11
6		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом.		Стойка, передвижение, остановка. <u>Назови летние виды спорта.</u>	03.12	03.12
7		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.		Стойка, ловля, бросок, правила игры	07.12	06.12
8		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками		Стойка, передвижение,	10.12	10.12

		снизу в движении. Учебная игра.		ловля, бросок, правила игры		
9		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.		Стойка, передвижение, ловля, бросок, правила игры	14.12	13.12
10		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.		Стойка, передвижение, ловля, бросок, правила игры	17.12	17.12
11		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками после ловли мяча.		Стойка, передвижение, ловля, бросок, правила игры	21.12	20.12
12		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Подведение итогов триместра		Стойка, передвижение, ловля, бросок, правила игры	24.12	24.12
13		Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.		Вспомните девиз олимпийских игр.	28.12	27.12
Зимние виды спорта (12 ч.)						
14	Конькобежная	Инструктаж по ТБ и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания	Уметь держать равновесие на	Техника безопасности,	11.01	10.01

	подготовка	на коньках: СПУ в помещении без коньков и на коньках; СПУ на коньках на льду	коньках Уметь выполнять	восстановление навыков, коньки		
15		Повторение техники скольжения и отталкивания по прямой и по повороту. Подвижные игры. Произвольное катание. Техника падений	двухопорное скольжение и вход в поворот Уметь	Скольжение, отталкивание, падение	14.01	14.01
16		Катание по беговой дорожке 3-4 круга. Совершенствование техники бега по прямой с маховыми движениями рук 3-4 раза по 50-60 м с хода	отталкиваться при беге по прямой и следить за работой рук	Беговая дорожка, маховые движения руками	18.01	17.01
17		Совершенствование техники бега по повороту (в различных вариантах). Техника падений. Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Произвольное катание	Навыки выполнения поворотов Уметь кататься по прямой с маховым движением рук	Техника бега, падение	21.01	21.01
18		Обучение технике катания «гуськом». Катание группами по 4-5 человек «гуськом» 3 раза по 2 круга. Смена «лидера». Техника старта и стартового разгона. Бег со старта шеренгами по 30-40 м 3-4 раза	Техника поворота приставными шагами и торможения	Техника катания, старт, разгон	25.01	24.01
19		Бег со старта в парах с отработкой входа в поворот. Соревнование в катании с руками за спиной (на большее число кругов: кто выпрямится, тот выбывает из соревнований). Произвольное катание	Техника бега по повороту на короткие дистанции Уметь выполнять двухопорное скольжение	Старт, вход в поворот	28.01	28.01
20		Катание группами по 4-5 человек в ногу «гуськом» 2 раза по 4 круга. Повторение		Смена дорожек, переходная прямая	01.02	31.01

		действий учащихся при смене дорожек на переходной прямой.	Выполнение команды, «на старт, марш» Выполнение команды, «на старт, марш» Уметь держать равновесие			
21		Бег со старта 2 раза по 150 м в парах со сменой дорожек. Бег по повороту в центре поля влево и вправо (2-4 раза по 30-40 сек.). Катание «гуськом» 5 кругов. Подвижные игры		Смена дорожек, бег, катание гуськом	04.02	04.02
22		Катание группами по 4-5 человек в ногу «гуськом» 6 кругов. Специальная настройка: 1 круг с ходу на технику исполнения, ускорение по прямой с ходу 1 раз 60 м; бег со старта – 30-40 м		Катание в ногу, ускорение, бег со старта	08.02	07.02
23		Теоретические сведения: бег с маховыми движениями рук на повороте. Катание на координацию. Бег по прямой и повороту. Развитие скоростной выносливости		Маховые движения рук	11.02	11.02
24		Теоретические сведения: бег с маховыми движениями рук на повороте. Катание на координацию. Развитие скоростной выносливости		Маховые движения рук	15.02	14.02
25		Оценка техники бега по прямой. Тестирование в беге на 150 м в парах со сменой дорожек. Длительное катание до 10 кругов (1500 м). Игры		Бег в парах, смена дорожек, длительное катание	18.02	18.02

Пятый класс III триместр (А- 21ч., Д- 21ч.)

Зимние виды спорта (6 ч)				А	Д	
1	Лыжная подготовка	Техника безопасности (занятия на лыжах). Подбор лыжного инвентаря.	Знать ТБ. Уметь передвигаться на лыжах без палок. Уметь передвигаться разными способами. Спуск с горы разноименными способами. Подъем в гору. Катание по пересеченной местности. Владеть техникой торможения.	ТБ. Инвентарь	01.03	28.02
2		Передвижение скользящим шагом без палок. Двушажный попеременный ход.		Попеременный ход. Скользящий шаг.	04.03	04.03
3		СПУ. Двушажный попеременный ход (без палок). Двушажный попеременный ход с палками.		Попеременный ход. СПУ	11.03	11.03
4		СПУ. Двушажный попеременный ход. Спуск горы в высокой стойке, в низкой стойке лыжника. Подъем в гору способом: «Лесенкой», «Елочкой».		СПУ. Попеременно, двушажный, подъем, высокая стойка.	15.03	14.03
5		Двушажный попеременный ход. Техника торможения со спуска способом «полу плугом»		Двушажный, попеременный, полу плугом	18.03	18.03
6		Двушажный попеременный ход Техника торможения со спуска способом «плугом». Спуск с горы «под воротами»		Двушажный, попеременный, полу плугом, спуск	22.03	21.03
Спортивные игры (6 ч.)						

7	Волейбол	Техника безопасности. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Знать ТБ. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. (Подача, передача, прием мяча)	Стойка, передвижение, передача, прием, эстафета.	25.03	25.03
8		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.		Стойка, передвижение, передача, прием, эстафета.	29.03	28.03
9		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Стойка, передвижение, передача, прием, подача.	01.04	01.04
10		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по правилам.		Стойка, передвижение, передача, прием, подача.	05.04	04.04
11		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Стойка, передвижение, передача, прием, подача.	08.04	08.04
12		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча		Стойка,	19.04	18.04

		сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.		передвижение, передача, прием, подача.		
Легкая атлетика (8 ч.)						
13	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Бег на	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Круговая эстафета. ОРУ.	Знать технику безопасности. Применять правила ТБ на уроках. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Бегать с максимальной выносливостью на кроссовые дистанции до 1500 м. Ускорение в беге.	Безопасность, Эстафета.	22.04	22.04
14		Контрольный урок –челночный бег 3x10м.		Челночный бег, скорость, секундомер	26.04	25.04
15	выносливость. Виды бега и ходьбы.	Круговая эстафета. Многоскоки. Контрольный урок- бег 30 м. на время.	Бегать с максимальной выносливостью на кроссовые дистанции до 1500 м. Ускорение в беге.	Многоскок, эстафета, скорость, секундомер	29.04	29.04
16	Прыжок в длину.	Прыжок в длину. Многоскоки попеременно, на правую ногу, на левую ногу. КУ - бег 1000 м на время		Прыжок, дальность, расстояние, сила	06.05	06.05
17	.Метание мяча	Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок в длину.	Правильно выполнять основные	Прыжок, сила.	13.05	13.05
18		Контрольный урок- прыжок с места на дальность.		Прыжок, сила, рулетка.	17.05	16.05
19		Метание набивного малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит»		Сила, метание, набивной мяч, цель.	20.05	20.05

20		ОРУ с набивными мячами. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч»	движения в прыжках. Приземляться на две ноги. Совершать прыжок в длину с места как можно дальше.	Упражнения, набивной мяч, игра, цель	24.05	23.05
21		Контрольный урок- метание мяча на дальность на результат. Подведение итогов триместра, года.		Сила, метание, дальность	27.05	27.05

Результаты выполнения программы
