

**Рабочая программа**

По адаптивной физической культуре

Предметная область: физическая культура.

5 «А»,5 «Б», класс

2024– 2025 учебный год

Составила

учитель :

 Артемова А.Н.

г.Рубцовск

2024г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 5 класса разработана с учетом нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки от 19 декабря 2014 г. № 1599;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «РОШИ №1»;
* Учебный план КГБОУ «РОШИ №1» на 2024-2025 учебный год;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Минобрнауки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах. Приказ Минобрнауки № 15 от 26.01.17г.
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

***Цель программы:***повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

***Задачи программы:***

- укрепление здоровья и закаливание организма,

- физическое развитие обучающихся;

- усвоение обучающимися теоретических сведений и речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры, приобретение знаний в области гигиены;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, а также физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, на которых используются различные формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих методов:

* методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);
* методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
* методов контроля и самоконтроля.

**Общая характеристика учебного предмета**

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Предметом обучения физической культуре в адаптивной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа по физической культуре для 5 класса включает следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры.*

***«Гимнастика»*** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и другие.

***«Легкая атлетика»*** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

 ***«Лыжная подготовка»***позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел ***«Спортивные игры».*** В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения игре в ***футбол, баскетбол, волейбол***. Спортивные игры развивают точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать игры, как реабилитационное средство.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Учитель на уроках использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с учебным планом рассчитана:

5 «А»- 67 часов

5 «Б» - 67 часов

5 «В» - 67 часов

Срок реализации рабочей программы – один учебный год.

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадение уроков на праздничные дни.

**Личностные и предметные результаты**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты адаптивной физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Минимальный уровень:**

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* •осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* •знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
* •выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* •знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* •использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
* •планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
* •составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
* •определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
* представление о закаливании организма;
* •знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
* •выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* •выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* •объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* •выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
* •выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
* •выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* •участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
* •знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* •объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* •использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* •правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

**Достаточный уровень:**•

* знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спор•та в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
* •самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
* •определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
* •составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
* планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* •выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
* •самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
* •организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
* •применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
* •подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* •выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* •выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
* •знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* •адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

***Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на формирование следующих базовых учебных действий.***

***Личностные УД:***

* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
* понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений
* этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

***Регулятивные УД:***

* адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

***Познавательные УД:***

* использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Коммуникативные УД:***

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

***Программно-методические материалы:***

1.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы, сборник 1, под редакцией В.В. Воронковой, 2011;

2.Программа составлена на основе: предметной линии учебников В.И. Ляха

3.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 класс, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013.

4.Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя cпец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / Мозговой В.М. – М.: Просвещение, 2009.

**Календарно-тематическое планирование**

5 «А» класс

**1 четверть (17 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  тема | № урока | дата |  ОРУ | игра | инвентарь |
| **Легкая атлетика(11 часов)** |
|  1 | Высокий и низкий старт. | 1 |  | Комплекс № 2 | догони | Флажок секундомер |
|  2 | Бег на короткие дистанции 60 м. | 2 |  | Комплекс № 2 | Вызов победителя | Флажок секундомер |
| 3 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 3 |  | Комплекс № 2 | Футбол ,пионербол | Лопата, грабли, лента |
| 4 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 4 |  | Комплекс № 2 | Установи рекорд | Лопата, грабли, лента |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. | 5 |  | Комплекс № 2 | «Сделай лучше» | мячи |
| 6 | Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель. | 6 |  | Комплекс № 2 | «Сделай лучше» | мячи |
| 7 | Медленный бег до 4 минут. | 7 |  | Комплекс № 2 | «Сделай лучше» | секундомер |
| 8 | Эстафетный бег 60 м по кругу. Освоение техники. | 8 |  | Комплекс № 2 | «Море волнуется раз…» | Эстафетные палочки |
| 9 | Эстафетный бег 60 м по кругу. | 9 |  | Комплекс № 2 | «Море волнуется раз…» | Эстафетные палочки |
| 10 | Эстафеты, старты из различных положений. | 10 |  | Комплекс № 2 | Установи рекорд | Эстафетные палочки,свисток. |
| 11 | Кроссовый бег. Бег 1000м | 11 |  | Комплекс № 2 | футбол | мячи |
| **Футбол(6 часов)** |
| 1 | Характеристика основных приемов игры. Стойки игрока. Техника безопасности. | 12 |  | Комплекс № 2 | Футбол | Мячи,свисток. |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед | 13 |  | Комплекс № 2 | « Удержи мяч» | Мячи, свисток. |
| 3 | Освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы | 14 |  | Комплекс № 2 | « Удержи мяч» | Мячи, свисток. |
| 4 | Освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы | 15 |  | Комплекс № 2 | Футбол | Мячи, свисток. |
| 5 | Ведение мяча по прямой | 16 |  | Комплекс № 2 | Набери очки | Мячи, свисток. |
| 6 | Ведение мяча по прямой с изменением направления. | 17 |  | Комплекс № 2 | Набери очки | Мячи, свисток. |
| **2 четверть( 16 часов)** **Баскетбол ( 6 часов)** |
| 1 | Правила игры вбаскетбол.Основная стойка, повороты на месте.  | 18 |  | Комплекс № 2 | «Удочка» | Баскетбольные мячи |
| 2 | Передача мяча двумя руками от груди. | 19 |  | Комплекс № 2 | Установи рекорд | Баскетбольные мячи |
| 3 | Передача мяча в парах | 20 |  | Комплекс № 2 | Не потеряй мяч | Баскетбольные мячи |
| 4 | Передача мяча в движении. | 21 |  | Комплекс № 2 | Набери очки | Баскетбольные мячи |
| 5 | Передача мяча одной рукой на месте. | 22 |  | Комплекс № 2 | Сумей выполнить | Баскетбольные мячи |
| 6 | Ведение мяча на месте одной рукой. | 23 |  | Комплекс № 2 | Удержи мяч | Баскетбольные мячи |

|  |
| --- |
| **Гимнастика(10 часов)** |
| 1 | Инструктаж ТБ. Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями  | 24 |  | Комплекс № 4 на скамейке | «Кегельбан» | Скамейка, кегли, мячи. |
| 2 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.  | 25 |  | Комплекс № 4 на скамейке | Эстафета | Скамейка, стенка, мячи, кубики. |
| 3 | Лазанье по наклонной скамейке. | 26 |  | Комплекс № 5с палочкой | «Кегельбан» | Скамейка, мячи, кегли, палочки. |
| 4 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. | 27 |  | Комплекс № 5с палочкой | Эстафета | Канат, палочки. |
| 5 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 28 |  | Комплекс № 6с гантелями | «Сделай лучше» | Стека, гантели. |
| 6 | Подтягивание в висе на перекладине | 29 |  | Комплекс № 6с гантелями | «Сделай лучше» | Перекладина, гантели. |
| 7 | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. | 30 |  | Комплекс № 9 под музыку | «Сделай лучше» | Ковер, маты, магнитофон. |
| 8 | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 31 |  | Комплекс № 9 под музыку | «Море волнуется раз…» | Ковер, маты, магнитофон. |
| 9 | Кувырок вперед из упора присев в упор присев. | 32 |  | Комплекс № 9 | «Море волнуется раз…» | Маты. |
| 10 | Кувырок вперед из упора присев в упор присев в группировке | 33 |  | Комплекс № 10со скакалкой | «Удочка» | Скакалка, маты. |
| **3 четверть (20 часов)** |
| **Лыжная подготовка(14 часов)** |
| 1 | Подбор инвентаря. Передвижение на лыжах по учебному кругу | 34 |  | Имитация техники хода. |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 2 | Скользящий шаг. | 35 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 3 | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | 36 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 4 | Передвижение на лыжах на отрезках 30-40 м скользящим шагом. | 37 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 5 | Попеременный двухшажный ход. | 38 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 6 | Передвижение одновременным бесшажным ходом. | 39 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Передвижение на отрезках попеременным двухшажным ходом. | 40 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 8 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 41 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Быстрый старт» | Лыжи, лыжные палочки |
| 9 | Одновременный бесшажный ход. | 42 |  | Имитация техники |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 10 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 43 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 11 | Передвижение одновременным бесшажным ходом | 44 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Пройди ворота» | Лыжи, лыжные палочки |
| 12 | Спуск в средней стойке со склона. | 45 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Сумей выполнить» | Лыжи, лыжные палочки |
| 13 | Спуск в низкой стойке со склона. | 46 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 14 | Подъем «лесенкой» | 47 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки |
| **Волейбол (8 часов)** |
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками | 48 |  | Комплекс№2  | Эстафеты | Мячи, сетка. |
| 2 | Передача мяча сверху двумя руками | 49 |  | Комплекс№2 | Сделай лучше | Мячи, сетка. |
| 3 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. | 50 |  | Комплекс№2 | Сделай лучше | Мячи, сетка. |
| 4 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 51 |  | Комплекс№2 | Эстафеты | Мячи, сетка. |
| 5 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 52 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка. |
| 6 | Учебная игра | 53 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка. |
| **4 четверть (14 часов)** |
| 7 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | 54 |  | Комплекс№2 | Эстафеты | Мячи, сетка |
| 8 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками | 55 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка |
| **Баскетбол (6 часов)** |
| 1 | Правила поведения. Основная стойка игрока. | 56 |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить | Баскетбольные мячи. |
| 2 | Броски мяча в парах из-за головы | 57 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра | Баскетбольные мячи. |
| 3 | Передвижения вправо, влево, вперед и назад без мяча и с мячом. | 58 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 4 | Передвижения вправо, влево, вперед и назад с ударами мяча об пол | 59 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 5 | Ведение мяча на месте | 60 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 6 | Ведение мяча в движении | 61 |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить | Баскетбольные мячи. |
| **Футбол (6 часов)** |
| 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения  | 62 |  | Комплекс№2 | «Сумей выполнить | Футбольные мячи. |
| 2 | Техника удара по воротам указанными способами на точность | 63 |  | Комплекс№2 | «Мяч капитану» | Футбольные мячи. |
| 3 | Техника выполнения удара по неподвижному мячу | 64 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| 4 | Техника выполнения удара по неподвижному и катящемуся мячу. | 65 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| 5 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 66 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| 6 | Ведение мяча | 67 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |

**Календарно-тематическое планирование**

5 «Б» класс

**1 четверть (17 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  тема | № урока | дата |  ОРУ | игра | инвентарь |
| **Легкая атлетика(11 часов)** |
|  1 | Высокий и низкий старт. | 1 |  | Комплекс № 2 | догони | Флажок секундомер |
|  2 | Бег на короткие дистанции 60 м. | 2 |  | Комплекс № 2 | Вызов победителя | Флажок секундомер |
| 3 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 3 |  | Комплекс № 2 | Футбол ,пионербол | Лопата, грабли, лента |
| 4 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 4 |  | Комплекс № 2 | Установи рекорд | Лопата, грабли, лента |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. | 5 |  | Комплекс № 2 | «Сделай лучше» | мячи |
| 6 | Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель. | 6 |  | Комплекс № 2 | «Сделай лучше» | мячи |
| 7 | Медленный бег до 4 минут. | 7 |  | Комплекс № 2 | «Сделай лучше» | секундомер |
| 8 | Эстафетный бег 60 м по кругу. Освоение техники. | 8 |  | Комплекс № 2 | «Море волнуется раз…» | Эстафетные палочки |
| 9 | Эстафетный бег 60 м по кругу. | 9 |  | Комплекс № 2 | «Море волнуется раз…» | Эстафетные палочки |
| 10 | Эстафеты, старты из различных положений. | 10 |  | Комплекс № 2 | Установи рекорд | Эстафетные палочки,свисток. |
| 11 | Кроссовый бег. Бег 1000м | 11 |  | Комплекс № 2 | футбол | мячи |
| **Футбол(6 часов)** |
| 1 | Характеристика основных приемов игры. Стойки игрока. Техника безопасности. | 12 |  | Комплекс № 2 | Футбол | Мячи,свисток. |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед | 13 |  | Комплекс № 2 | « Удержи мяч» | Мячи, свисток. |
| 3 | Освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы | 14 |  | Комплекс № 2 | « Удержи мяч» | Мячи, свисток. |
| 4 | Освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы | 15 |  | Комплекс № 2 | Футбол | Мячи, свисток. |
| 5 | Ведение мяча по прямой | 16 |  | Комплекс № 2 | Набери очки | Мячи, свисток. |
| 6 | Ведение мяча по прямой с изменением направления. | 17 |  | Комплекс № 2 | Набери очки | Мячи, свисток. |
| **2 четверть ( 16 часов)** **Баскетбол ( 6 часов)** |
| 1 | Правила игры вбаскетбол.Основная стойка, повороты на месте.  | 18 |   | Комплекс № 2 | «Удочка» | Баскетбольные мячи |
| 2 | Передача мяча двумя руками от груди. | 19 |  | Комплекс № 2 | Установи рекорд | Баскетбольные мячи |
| 3 | Передача мяча в парах | 20 |  | Комплекс № 2 | Не потеряй мяч | Баскетбольные мячи |
| 4 | Передача мяча в движении. | 21 |  | Комплекс № 2 | Набери очки | Баскетбольные мячи |
| 5 | Передача мяча одной рукой на месте. | 22 |  | Комплекс № 2 | Сумей выполнить | Баскетбольные мячи |
| 6 | Ведение мяча на месте одной рукой. | 23 |  | Комплекс № 2 | Удержи мяч | Баскетбольные мячи |

|  |
| --- |
| **Гимнастика(10 часов)** |
| 1 | Инструктаж ТБ. Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями  | 24 |  | Комплекс № 4 на скамейке | «Кегельбан» | Скамейка, кегли, мячи. |
| 2 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.  | 25 |  | Комплекс № 4 на скамейке | Эстафета | Скамейка, стенка, мячи, кубики. |
| 3 | Лазанье по наклонной скамейке. | 26 |  | Комплекс № 5с палочкой | «Кегельбан» | Скамейка, мячи, кегли, палочки. |
| 4 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. | 27 |  | Комплекс № 5с палочкой | Эстафета | Канат, палочки. |
| 5 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 28 |  | Комплекс № 6с гантелями | «Сделай лучше» | Стека, гантели. |
| 6 | Подтягивание в висе на перекладине | 29 |  | Комплекс № 6с гантелями | «Сделай лучше» | Перекладина, гантели. |
| 7 | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. | 30 |  | Комплекс № 9 под музыку | «Сделай лучше» | Ковер, маты, магнитофон. |
| 8 | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 31 |  | Комплекс № 9 под музыку | «Море волнуется раз…» | Ковер, маты, магнитофон. |
| 9 | Кувырок вперед из упора присев в упор присев. | 32 |  | Комплекс № 9 | «Море волнуется раз…» | Маты. |
| 10 | Кувырок вперед из упора присев в упор присев в группировке | 33 |  | Комплекс № 10со скакалкой | «Удочка» | Скакалка, маты. |
| **3 четверть (21час)** |
| **Лыжная подготовка(14 часов)** |
| 1 | Подбор инвентаря. Передвижение на лыжах по учебному кругу | 34 |  | Имитация техники хода. |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 2 | Скользящий шаг. | 35 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 3 | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | 36 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 4 | Передвижение на лыжах на отрезках 30-40 м скользящим шагом. | 37 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 5 | Попеременный двухшажный ход. | 38 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 6 | Передвижение одновременным бесшажным ходом. | 39 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Передвижение на отрезках попеременным двухшажным ходом. | 40 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 8 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 41 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Быстрый старт» | Лыжи, лыжные палочки |
| 9 | Одновременный бесшажный ход. | 42 |  | Имитация техники |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 10 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 43 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 11 | Передвижение одновременным бесшажным ходом | 44 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Пройди ворота» | Лыжи, лыжные палочки |
| 12 | Спуск в средней стойке со склона. | 45 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Сумей выполнить» | Лыжи, лыжные палочки |
| 13 | Спуск в низкой стойке со склона. | 46 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 14 | Подъем «лесенкой» | 47 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки |
| **Волейбол (9 часов)** |
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками | 48 |  | Комплекс№2  | Эстафеты | Мячи, сетка. |
| 2 | Передача мяча сверху двумя руками | 49 |  | Комплекс№2 | Сделай лучше | Мячи, сетка. |
| 3 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. | 50 |  | Комплекс№2 | Сделай лучше | Мячи, сетка. |
| 4 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 51 |  | Комплекс№2 | Эстафеты | Мячи, сетка. |
| 5 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 52 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка. |
| 6 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 53 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка. |
| **4 четверть (13 часов)** |
| 7 | Игровые задания на укороченной площадке.  | 54 |  | Комплекс№2 | «Сумей пройти» | Мячи, сетка |
|  |
| 8 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | 55 |  | Комплекс№2 | Эстафеты | Мячи, сетка |
| 9 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками | 56 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка |
| **Баскетбол (6 часов)** |
| 1 | Правила поведения. Основная стойка игрока. | 57 |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить | Баскетбольные мячи. |
| 2 | Броски мяча в парах из-за головы | 58 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра | Баскетбольные мячи. |
| 3 | Передвижения вправо, влево, вперед и назад без мяча и с мячом. | 59 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 4 | Передвижения вправо, влево, вперед и назад с ударами мяча об пол | 60 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 5 | Ведение мяча на месте | 61 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 6 | Ведение мяча в движении | 62 |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить | Баскетбольные мячи. |
| **Футбол (4 часа)** |
| 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения  | 63 |  | Комплекс№2 | «Сумей выполнить | Футбольные мячи. |
| 2 | Техника удара по воротам указанными способами на точность | 64 |  | Комплекс№2 | «Мяч капитану» | Футбольные мячи. |
| 3 | Техника выполнения удара по неподвижному мячу | 65 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| 4 | Техника выполнения удара по неподвижному и катящемуся мячу.  | 66 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |

**Тематическое планирование 5 Акласс**

1 четверть - 16 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  тема | № урока | дата |  ОРУ | игра | инвентарь |
| **Легкая атлетика (11 часов)** |
| 1 | Высокий и низкий старт. | 1 |  | Комплекс № 2 | догони | Флажок секундомер |
| 2 | Бег на короткие дистанции 60 м. | 2 |  | Комплекс № 2 | Вызов победителя | Флажок секундомер |
| 3 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 3 |  | Комплекс № 2 | Футбол ,пионербол | Лопата, грабли, лента |
| 4 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 4 |  | Комплекс № 2 | Установи рекорд | Лопата, грабли, лента |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. | 5 |  | Комплекс № 2 | «Сделай лучше» | мячи |
| 6 | Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель. | 6 |  | Комплекс № 2 | «Сделай лучше» | мячи |
| 7 | Медленный бег до 4 минут. | 7 |  | Комплекс № 2 | «Сделай лучше» | секундомер |
| 8 | Эстафетный бег 60 м по кругу. Освоение техники. | 8 |  | Комплекс № 2 | «Море волнуется раз…» | Эстафетные палочки |
| 9 | Эстафетный бег 60 м по кругу. | 9 |  | Комплекс № 2 | «Море волнуется раз…» | Эстафетные палочки |
| 10 | Эстафеты, старты из различных положений. | 10 |  | Комплекс № 2 | Установи рекорд | Эстафетные палочки,свисток. |
| 11 | Кроссовый бег. Бег 1000м | 11 |  | Комплекс № 2 | футбол | мячи |
| **Футбол(5 часов)** |
| 1 | Характеристика основных приемов игры. Стойки игрока. Техника безопасности. | 12 |  | Комплекс № 2 | Футбол | Мячи,свисток. |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед | 13 |  | Комплекс № 2 | « Удержи мяч» | Мячи, свисток. |
| 3 | Освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы | 14 |  | Комплекс № 2 | « Удержи мяч» | Мячи, свисток. |
| 4 | Освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы | 15 |  | Комплекс № 2 | Футбол | Мячи, свисток. |
| 5 | Ведение мяча по прямой | 16 |  | Комплекс № 2 | Набери очки | Мячи, свисток. |
| **2 четверть (16 часов)** |
|  **Баскетбол ( 6часов)** |
| 1 | Правила игры вбаскетбол.Основная стойка, повороты на месте.  | 17 |   | Комплекс № 2 | «Удочка» | Баскетбольные мячи |
| 2 | Передача мяча двумя руками от груди. | 18 |  | Комплекс № 2 | Установи рекорд | Баскетбольные мячи |
| 3 | Передача мяча в парах | 19 |  | Комплекс № 2 | Не потеряй мяч | Баскетбольные мячи |
| 4 | Передача мяча в движении. | 20 |  | Комплекс № 2 | Набери очки | Баскетбольные мячи |
| 5 | Передача мяча одной рукой на месте. | 21 |  | Комплекс № 2 | Сумей выполнить | Баскетбольные мячи |
| 6 | Ведение мяча на месте одной рукой. | 22 |  | Комплекс № 2 | Удержи мяч | Баскетбольные мячи |

|  |
| --- |
| **Гимнастика(10 часов)** |
| 1 | Инструктаж ТБ. Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями  | 23 |  | Комплекс № 4 на скамейке | «Кегельбан» | Скамейка, кегли, мячи. |
| 2 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.  | 24 |  | Комплекс № 4 на скамейке | Эстафета | Скамейка, стенка, мячи, кубики. |
| 3 | Лазанье по наклонной скамейке. | 25 |  | Комплекс № 5с палочкой | «Кегельбан» | Скамейка, мячи, кегли, палочки. |
| 4 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. | 26 |  | Комплекс № 5с палочкой | Эстафета | Канат, палочки. |
| 5 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 27 |  | Комплекс № 6с гантелями | «Сделай лучше» | Стека, гантели. |
| 6 | Подтягивание в висе на перекладине | 28 |  | Комплекс № 6с гантелями | «Сделай лучше» | Перекладина, гантели. |
| 7 | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. | 29 |  | Комплекс № 9 под музыку | «Сделай лучше» | Ковер, маты, магнитофон. |
| 8 | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 30 |  | Комплекс № 9 под музыку | «Море волнуется раз…» | Ковер, маты, магнитофон. |
| 9 | Кувырок вперед из упора присев в упор присев. | 31 |  | Комплекс № 9 | «Море волнуется раз…» | Маты. |
| 10 | Кувырок вперед из упора присев в упор присев в группировке | 32 |  | Комплекс № 10со скакалкой | «Удочка» | Скакалка, маты. |
| **3 четверть( 21 час)** |
| **Лыжная подготовка(13 часов)** |
| 1 | Подбор инвентаря. Передвижение на лыжах по учебному кругу | 33 |  | Имитация техники хода. |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 2 | Скользящий шаг. | 34 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 3 | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | 35 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 4 | Передвижение на лыжах на отрезках 30-40 м скользящим шагом. | 36 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 5 | Попеременный двухшажный ход. | 37 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 6 | Передвижение одновременным бесшажным ходом. | 38 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Попеременный двухшажный ход. | 39 |  |  Легкие повороты  | «Будь внимательным» | Лыжи,лыжные палочки, секундомер. |
| 8 | Передвижение на отрезках попеременным двухшажным ходом. | 40 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 9 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 41 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Быстрый старт» | Лыжи, лыжные палочки |
| 10 | Одновременный бесшажный ход. | 42 |  | Имитация техники |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 11 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 43 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки |
| 12 | Передвижение одновременным бесшажным ходом | 44 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Пройди ворота» | Лыжи, лыжные палочки |
| 13 | Спуск в средней стойке со склона. | 45 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Сумей выполнить» | Лыжи, лыжные палочки |
| **Волейбол (8часов)** |
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками | 46 |  | Комплекс№2  | Эстафеты | Мячи, сетка. |
| 2 | Передача мяча сверху двумя руками | 47 |  | Комплекс№2 | Сделай лучше | Мячи, сетка. |
| 3 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. | 48 |  | Комплекс№2 | Сделай лучше | Мячи, сетка. |
| 4 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 49 |  | Комплекс№2 | Эстафеты | Мячи, сетка. |
| 5 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 50 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка. |
| 6 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 51 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка. |
| 7 | Игровые задания в парах. Подача мяча | 52 |  | Комплекс№2 | «Снайперы» | Мячи, сетка |
| 8 | Учебная игра | 53 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка |
| **4 четверть (13часов)** |
| 9 | Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. | 54 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка |
| 10 |  Передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку  | 55 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Мячи, сетка,свисток |
| **Баскетбол (6 часов)** |
| 1 | Правила поведения. Основная стойка игрока. | 56 |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить | Баскетбольные мячи. |
| 2 | Передвижения вправо, влево, вперед и назад без мяча и с мячом. | 57 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 3 | Передвижения вправо, влево, вперед и назад с ударами мяча об пол | 58 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 4 | Ведение мяча на месте | 59 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Баскетбольные мячи. |
| 5 | Ведение мяча в движении | 60 |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить | Баскетбольные мячи. |
| 6 | Ловля и передача мяча на месте двумя руками. | 61 |  | Комплекс № 8 | «Мяч капитану» | Баскетбольные мячи. |
| **Футбол (6 часов)** |
| 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения  | 62 |  | Комплекс№2 | «Сумей выполнить | Футбольные мячи. |
| 2 | Техника удара по воротам указанными способами на точность | 63 |  | Комплекс№2 | «Мяч капитану» | Футбольные мячи. |
| 3 | Техника выполнения удара по неподвижному мячу | 64 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| 4 | Техника выполнения удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 65 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| 5 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 66 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| 6 | Передача мяча в пасс . | 67 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |