

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры \протокол №1 от 27.08.2021 г	Согласовано на заседании методического совета \протокол №1 от 30.08.2021 года	Утверждено приказом №185\1-ОД от 31.08.2021 г
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по Физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

5 класса

**Трескина Максима Викторовича
Учителя физической культуры**

на 2021 - 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

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.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; —раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

Программа физического воспитания учащихся 5 классов коррекционной школы VIII вида является продолжением программы подготовительных – 4-х классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Образовательная область "Физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного

материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Учебный предмет "Физическая культура" является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования нужно сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Требовать от детей больше самостоятельности при постоянном контроле учителя, активности, дисциплинированности и взаимопомощи друг другу.

На всех уроках должно идти развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость. В программу включены следующие разделы: *гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные, спортивные игры.*

При занятиях обратить внимание на заключение врача о физической нагрузке и возможностях учащихся.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь).

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных специальных (коррекционных) учреждений VIII вида Российской Федерации на изучение физической культуры в 5 классе отводится 102 часа, 3 часа в неделю

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

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 отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты 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 связь 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 спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское 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.

Содержание учебного предмета физическая культура

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Знания о физической культуре	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Физическая культура в современном обществе.
Гимнастика	<p>Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.</p> <p>Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).</p> <p>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.</p> <p>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика Лазание по канату, Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения стоя.</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 2000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.</p> <p>Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное</p>

	<p>расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..</p> <p>Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.</p> <p>Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.</p>
Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.</p> <p>На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км, 1,5 км</p> <p>Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.</p>
Спортивные игры	<p>Спортивные игры (баскетбол)</p> <p>Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.</p> <p>Спортивные игры («волейбол»)</p> <p>Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи.. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.</p>
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	<p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

Тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Спринтерский бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. История развития легкой атлетики.	<p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона</p> <p>Формирование деятельных способностей к структурированию и</p>
2	Стартовый разгон. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	
3	Финальное усилие. Встречная эстафета. РК Развитие физкультурного движения Тюменской обл.	
4	Эстафетный бег. Бег с ускорением.	
5	бег. 30,60 метров. Подготовка к выполнению	

	нормативов ВФСК ГТО.		
6	Метание мяча. Прыжки в длину	<p>систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени; Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; - определить уровень физической подготовки в метании; Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции; Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий;</p>	
7	Метание мяча. Прыжки в длину		
8	Метание мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.		
9	Прыжки и многоскоки. Равномерный бег от5-6 мин		
10	Прыжки в длину. Равномерный бег от5-6 мин		
11	Прыжок с 7-9 ш разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.		
12	Бег на средние дистанции 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.		
13	Стойка и перемещение РК Развитие волейбола Тюменской обл. История развития игры волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ		<p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила</p>
14	Стойка и передвижения		
15	Передача мяча сверху двумя руками.		
16	Передача мяча сверху двумя руками.		

17	Передача мяча сверху двумя руками.	<p>техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»</p> <p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.</p> <p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола.</p>	
18	Прием мяча снизу над собой		
19	Прием мяча снизу над собой		
20	Прием мяча снизу над собой. РК История детского спорта по волейболу Тюменской обл.		
21	Нижняя прямая подача мяча		
22	Нижняя прямая подача мяча Учебно-тренировочная игра.		
23	Нижняя прямая подача мяча Учебно-тренировочная игра.		
24	Учебно-тренировочная игра.		
25	Висы и упоры. Упражнения на равновесие РК. История развития гимнастики		<p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед</p> <p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад</p>
26	Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси(м), из виси лёжа(д). Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.		
27	Поднимание прямых и согнутых ног в виси		
28	Размахивание в виси, соскок. Лазание по, г/лестнице.		
29	Лазание по канату		
30	Лазание по канату		
31	Строевые упражнения. Опорный прыжок		
32	Строевые упражнения. Опорный прыжок.		
33	Строевые упражнения. Опорный прыжок.		
34	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.		
35	Опорный прыжок		
36	Опорный прыжок- на результат.		
37	Акробатика. Кувырок вперед, назад.		
38	Кувырки вперед, назад. наклон вперед из положение стоя. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.		
39	Кувырки вперед, назад.		
40	Комбинации освоенных элементов		
41	Акробатическая комбинация		
42	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий		
43	Попеременный двухшажный ход. РК История лыжных гонок и биатлона Тюменской обл.		

	История развития Лыжных гонок.	
44	Попеременный двухшажный ход .	
45	Попеременный двухшажный ход.	
46	Попеременный двухшажный ход .	
47	Одновременный бесшажный ход.	<p>Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):</p> <p>коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.</p> <p>Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание</p> <p>Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»</p> <p>Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.</p> <p>Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах;</p> <p>Изучение техники выполнения скользящего шага;</p> <p>-выполнение техники поворотов переступанием на месте</p> <p>Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах;</p> <p>Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;</p> <p>Корректировка выполнения изучаемых упражнений;</p> <p>Коллективное проведение п/игры на лыжах.</p>
48	Одновременный бесшажный ход.	
49	Одновременный бесшажный ход.	
50	Одновременный бесшажный ход.	
51	Подъем «полуелочкой».	
52	Подъем «полуелочкой»	
53	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	
54	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	
55	Повороты переступанием. Торможение «плугом" РК Ветераны спорта по биатлону Тюменской обл.	
56	Повороты переступанием. Дистанция 2 км	
57	Повороты переступанием Прохождение дистанции 2,5 км.	
58	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	
59	Лыжные гонки – 1 км.	
60	Техника конькового хода	
61	Техника конькового хода	
62	Техника конькового хода	
63	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Техника конькового хода	
64	Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.	
65	Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.	
66	Лыжные гонки. 2 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	
67	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. История развития баскетбола.	
68	Повороты без мяча и с мячом. РК Развитие баскетбола Тюменской обл.	
69	Ведение мяча с разной высоты отскока.	
70	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	
72	Ведение мяча в движении шагом.	
73	Ведение мяча с изменением скорости.	
74	Бросок двумя руками снизу в движении.	
		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися

75	Ведение мяча с изменением направления	инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.
76	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	
77	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	
78	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	
79	Вырывание и выбивание мяча.	
80	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	
81	Учебная игра 5х5	
82	Учебная игра 5х5	
83	Учебная игра 5х5	
84	История развития футбола. Ведение мяча	
85	Удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта и стартового разгона; развивать ловкость, быстроту, точность движений в беге; определить скоростные и координационные способности в челночном беге;
86	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
87	Правила игры в футбол. Игра в мини футбол.	
88	Прыжки в высоту способом перешагивания.	
89	Прыжки в высоту способом перешагивания.	
90	Прыжки в высоту способом перешагивания.	
91	Прыжки в высоту способом перешагивания.	
92	Спринтерский бег. Равномерный бег 6-10 минут	
93	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	
94	Финальное усилие. Встречная эстафета.	
95	Эстафетный бег, РК развитие легкой атлетики Тюменской обл.	
96	Метание мяча бег. 60 метров Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	
97	Метание мяча	

98	Метание мяча Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	
99	Метание мяча. Прыжки и многоскоки.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча; -совершенствовать технику остановки мяча; -совершенствовать технику набивания мяча;
100	Прыжки в длину. Бег 1,5 км	
101	Прыжок в длину с места и с разбега Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	
102	Кроссовая подготовка 2 км Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровье обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за антропометрическими и другими показателями, состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь, с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг «создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых без данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам интернета».

Интерактивный электронный коннект учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», предоставление текстовыми, аудио и видео файлами, графической «картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса».

Прим: Д – демонстрационный экземпляр
К – комплект (из расчета на каждого ученика)
Г – комплект для группы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд		
	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
	Рабочие программы по физической культуре	Д	
	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.

	<p>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</p> <p>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</p> <p>В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		Методические пособия и тестовый контроль к учебникам
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал «Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
	Плакаты методические	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	Г	
	Козел гимнастический	Г	
	Перекладина гимнастическая	Г	
	Канат гимнастический для лазания	Г	
	Мост гимнастический подкидной	Г	
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
	Комплект навесного оборудования	Г	
	Скамья атлетическая наклонная	Г	
	Коврик гимнастический	К	
	Акробатическая дорожка	Г	
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
	Мяч малый (теннисный)	К	
	Скакала гимнастическая	К	
	Палка гимнастическая	К	
	Обруч гимнастический	К	
5	Легкая атлетика		
	Планка для прыжков в высоту	Д	
	Стойка для прыжков в высоту	Д	

	Флажки разметочные на опоре	Г	
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
	Рулетка измерительная	Д	
6	Подвижные и спортивные игры		
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
	Сетка волейбольная	Д	
	Мячи волейбольные	Г	
	Мячи футбольные	Г	

				Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные
5 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ								
Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 6 час.								
53	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.	1	27-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой. выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол.	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать
54	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	Урок общеметодологической направленности	Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека. Организуют специальную разминку с баскетбольным мячом и с набивными мячами;	осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать
55	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	28-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении	Урок общеметодологической направленности	Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под	условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятии решений и осуществление осознанного выбора учебной и	знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать
56	Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -учебная игра в б/ол;	Урок общеметодологической направленности	Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под	условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятии решений и осуществление осознанного выбора учебной и	знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать
57	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	29-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения	Урок рефлексии	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека. Организуют специальную разминку с баскетбольным мячом и с набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под	условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятии решений и осуществление осознанного выбора учебной и	знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать

				игрока; -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах		кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
58	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.	1к		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет.	Урок развивающего контроля			

Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Легкая атлетика – 9 час.

59	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	30-н	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетике. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и общественной
60	Правила старта. Бег в парах.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта; -обучить технике спринтерского бега на 50 м; -совершенствовать технику финиширования в беге по парам; -развивать скорость и силу; -совершенствовать двигательные качества в игре	Урок общепедогогической направленности	Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в		
61	Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м	1	31-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка со скакалками; равномерный бег до 10-15 мин (до 500-600 м) в медленном темпе; прыжки в длину с места с фиксированием результатов;	Урок общепедогогической направленности			
62	Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта и	Урок общепедогогической			

				стартового разгона; развивать ловкость, быстроту, точность движений в беге; определить скоростные и координационные способности в челночном беге;	направленност и	движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину.	познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятии решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать	практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения
63	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1	32-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -комплекс упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса; -обучить технике метания малого мяча в цель и на дальность; -развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол	Урок общеметодологической направленност и	Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	
64	Метание с разбега на дальность.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с фиксированием результатов;; -развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол	Урок рефлексии			
65	Техника спортивной ходьбы.	1	33-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка в движении; выполнение спецбеговых упражнений; выполнение техники спортивной ходьбы в медленном темпе до 5-10 мин с переходом на быстрый;	Урок общеметодологической направленност и			
66	Способы ФД: «Проведение комплекса упражнений на быстроту и силу»	1		Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; Проведение $\Delta\Delta$ беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	Урок общеметодологической направленност и			
67	Техника круговой эстафеты на 300 м.	1	34-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение подводящих упражнений на технику передачи эстафеты в круговой эстафете; -оценить деятельность обучающихся по	Урок общеметодологической направленност и			

				организации и проведении физкультурной деятельности; -обучить технике бега в круговой эстафете;			индивидуально и в группе.	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;	
68	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	1		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): совершенствовать технику старта и стартового разгона; -развивать выносливость, скорость, дыхательную систему организма по дистанции;	Урок развивающего контроля				