

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа - интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для 5 «Б» класса
на 2024-2025 учебный год.

учитель: Лебедев К.А.

Пояснительная записка

Физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере у обучающихся с нарушениями интеллекта страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие, мышечная слабость, отставание в росте. Это требует от учителя серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

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: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, коррекция недостатков психофизического развития, формирование навыков жизнедеятельности, активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Коррекционные:

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция мелкой и общей моторики;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания
<p>1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность</p>	<p>– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;</p> <p>– знакомство с государственной символикой;</p> <p>– знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним;</p> <p>– формирование правил поведения в классе, школе, дома;</p> <p>– формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;</p> <p>– формирование уважительного отношения к своей стране, гордость за её достижения и успехи.</p> <p>–</p>
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p> <p>Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>	<p>– закрепление правил вежливого поведения, культуры речи;</p> <p>– формирование уважительного отношения к собеседнику, его взглядам;</p> <p>– формирование адекватных способов выражения эмоций и чувств;</p> <p>– различение хороших и плохих поступков, умение анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей, в том числе персонажей литературных произведений;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – стремление избегать совершения плохих поступков; – формирование почтительного отношения к родителям и другим членам своей семьи, к семейным ценностям и традициям; – формирование уважительного отношения к старшим, доброжелательного отношения к младшим; – закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета; – формирование уважительного отношения к собеседнику, его взглядам; понимание чужой точки зрения; – усвоение традиционных нравственных ценностей: уважительное отношение к старшим; доброжелательное отношение к сверстникам и младшим; эмоционально-нравственная отзывчивость; понимание и сопереживание чувствам других людей; – формирование вежливого, доброжелательного отношения к другим участникам учебной и коллективной творческой деятельности.
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование уважения к труду и творчеству старших и сверстников; – развитие навыков коллективной учебной деятельности, в том числе при разработке и реализации творческих проектов; готовности к коллективному творчеству; взаимопомощи при работе в паре и группе; – формирование доброжелательного отношения к собеседнику; – формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках;

	<ul style="list-style-type: none"> – умение проявлять дисциплинированность, последовательность, настойчивость и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий; – развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы; – развитие самостоятельности; – развитие уверенности в себе и своих силах.
<p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; – развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; – стремление к активному образу жизни; – формирование положительного отношения к спорту.
<p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование интереса к природе и природным явлениям; – формирование бережного, уважительного отношения к природе и всем формам жизни; – формирование потребности и стремление заботиться о домашних питомцах; – осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.
<p>6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному,</p>	<ul style="list-style-type: none"> – развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде,

<p>формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)</p> <p>Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество</p>	<p>творчестве, поведении и поступках людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие интереса к чтению, произведениям искусства, спектаклям, концертам, выставкам; – стремление к опрятному внешнему виду; – формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.
--	---

Программа по физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол №5.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) на 2024 – 2025 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Велосипедная подготовка» и «Туризм», вследствие особенностей психофизического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

Средства, используемые для реализации программы:

- физические упражнения;

- спортивная игра и коррекционно-подвижные игры, эстафеты;
- занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- наглядные средства обучения: показ.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование.
- тестирование

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Осуществление межпредметных связей

При обучении физической культуре используются межпредметные связи с предметами: математика, ритмика, музыка.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса в 5 классе является формирование следующих умений:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной Олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация
- практическое занятие;
- тесты;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;

- выполнение практического задания (индивидуально или в группе);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и т.п.

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Содержание программы

Теоретические сведения

Формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни. Физические упражнения и отличие их от естественных двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Двигательный режим школьника. Спортивная терминология.

Легкая атлетика

Ходьба: сочетание ходьбы по инструкции учителя. Ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с перекатом с пятки на носок и с носка на пятку. Ходьба с приставным шагом левым, правым боком вперед. Ходьба с остановками (присесть, поворот направо, поворот налево).

Бег: медленный бег до 4-5 минут. Беговые упражнения (забрасывание голени назад, с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками, ускорения до 50 м). Техника бега с высокого старта, техника согласования работы рук и ног во время бега. Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см) в среднем и быстром темпе. Повторный бег 30-50 м. Эстафетный бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Многоскоки. Челночный бег.

Прыжки: прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, в приседе и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места и с 3-5 беговых шагов разбега без учета места отталкивания способом «согнув ноги». Прыжок в глубину (прыжок с гимнастической скамейки).

Метания: броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками снизу из положения стоя, из-за головы с низу вперед. Снизу через голову назад, от груди и сидя партнеру (работа в парах). Метание теннисного мяча с места левой и правой рукой в горизонтальную цель и на дальность.

Гимнастика

Построения, перестроения

Совершенствование техники выполнения строевых команд. Выполнение поворотов на месте по ориентирам, по команде учителя: «направо», «налево», «кругом». Понятия «фланг», «интервал», «дистанция». Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три, четыре).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения: головы, рук, туловища, ног: асимметричные движения рук. Наклоны, повороты туловища вправо, влево в сочетании рук и ног. Выпады правой, левой ногой вперед, назад, вправо, влево. Переход из упора присев в упор лежа. Наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой. Отведение ноги назад с одновременным подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение.

Лежа на животе поднимание ног. (Голова и руки лежат вдоль туловища, ладонями вниз.) Лежа на животе, руки согнуты в локтях, подбородок лежит на тыльной стороне рук, поднимание головы, одновременно локти отвести назад, лопатки соединить; поднимание головы с одновременным отведением рук в стороны. Назад. Вперед. В положении выпада пружинистые покачивания, руки на поясе, спина прямая. Упражнения в парах: стоя спиной друг другу, руки в стороны. Наклоны вправо.

Упражнения на дыхания: тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега, с различными положениями рук). Дыхание во время ходьбы и бега, выговаривать звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу (паровоз), ши-ши-ши (вагон). Дыхание по подражанию. Коррекция дыхания при выполнении упражнений с предметами и без предметов.

Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе за направляющим. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ходьба с остановками по команде учителя, перешагивание через предметы разной высоты, сохраняя правильную осанку. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.

Упражнения для формирования пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения; построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба и бег между различными ориентирами. Определить самого точного (метание в цель, прыжки в заданное место). Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Упражнения с предметами

С гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и хватом сверху, над головой, за головой и на уровне верхнего угла лопатки. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед грудью. Выполнение упражнений из исходного положения гимнастическая палка перед грудью, за головой, за спиной. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед, назад.

С обручем: удержание обруча двумя руками хватом снизу и хватом сверху, над головой, за головой. Перекладывание обруча из одной руки в другую перед грудью. Выполнение различных исходных положений с обручем в руках. Поднимание обруча с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево с обручем в руках и повороты туловища налево, направо с различными положениями обруча. Приседания с обручем перед грудью, над головой. Прыжки: стоя внутри обруча, прыжки влево, вправо, вперед, назад. Ходьба внутри обруча с переступанием влево, вправо, вперед, назад.

С малым мячом: перекладывание мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча одной, двумя руками. Разбрасывание и сбор мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его поочередно правой, левой рукой. Бросок поочередно мяча в пол, вверх, в стену и ловля его.

С большим мячом (фитболом): подбрасывание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его. Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя, в парах. Бросок мяча в пара из-за головы, снизу, от груди. Передача мяча в кругу влево, вправо. Бросок мяча в стену, после отскока от пола поймать его.

Лазание, перелезание: лазание вверх, вниз по гимнастической стенке не пропуская реек. Переползти на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Подлезание под препятствием высотой 40-50 см (под натянутую веревку, гимнастическую палку). Перелезание через препятствие высотой 40-50 см (гимнастическая скамейка), пролезание через гимнастический обруч.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук (с помощью учителя и без него), с мячом в руках, бросанием и ловлей. Ходьба по гимнастической скамейке парами, с поворотом направо, налево, кругом. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге, другая согнута у колена (цапля), руки в различных исходных направлениях.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: ходьба, бег до различных ориентиров. Повороты направо, налево, кругом без контроля зрения. Прыжки в длину с места, в высоту до определенного ориентира. Метание мяча в цель, на дальность. Броски мяча в баскетбольный щит и кольцо. Игра в круговую лапту. Выполнение упражнений на точность выполнения.

Переноска грузов: переноска набивных мячей, общим весом до 5 кг. На расстояние 10-15м., переноска гимнастических матов, скамеек.

Коррекционные подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу».

Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

Подвижные игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, метания: «Совушка», «Бездомный заяц», «Меткий стрелок», «С кочки на кочку», «Пятнашки с мячом», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Эстафета с обручами», «Веревочка под ногами», «День и ночь», «Рыбаки и рыбки», «Мяч в середину», «Передал садись», «Снайперы», «Караси и щуки», «Прыжки по полосам», эстафеты с бегом и прыжки.

Настольный теннис.

Жонглирование мячиком в руке. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу одной, другой стороной ракетки на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева. Правильная стойка теннисиста. Изучение техники подачи мяча. Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Учебная игра.

Баскетбол.

Техника выполнения стойки баскетболиста, перемещение в стойке баскетболиста на площадке, ведение мяча правой, левой рукой на шагах и на бегу. Ловля и передача мяча двумя руками в парах и в движении. Бросок мяча от груди и ловля двумя руками. Бросок мяча в щит и баскетбольное кольцо. Учебная игра.

Пионербол.

Перемещение на площадке влево, вправо, бросок одной и ловля мяча двумя руками у стены и в парах. Броски мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча двумя руками над головой. Подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками с двух шагов, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Волейбол.

Стойка волейболиста, перемещение в стойке волейболиста на площадке влево, вправо, прием и передача мяча снизу двумя руками у стены и в парах. Нижняя прямая подача. Техника приема мяча с подачи. Учебная игра.

Мини-футбол.

Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения правой, левой ногой. Техника остановки мяча стопой, голенью, грудью. Техника удара по мячу прямым подъемом, внутренней и внешней частью бьющей (рабочей) ноги. Техника удара по мячу с ходу в одно касание. Игра головой. Техника выполнения пенальти. Учебная игра. Контрольная игра.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнения лыжных ходов. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Упражнения в зале: снятие и одевание коньков; приседание; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду. Скольжение, торможение, повороты.

Базовые учебные действия.

Личностные учебные действия.

Осознание себя как ученика, заинтересованного участием в учебном процессе.

Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей.

Активно включаться в общепользную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия.

Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.

Поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия.

Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия.

Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных заданий.

Уметь осуществлять самоконтроль в процессе учебной деятельности.

Адекватно реагировать на внешний контроль.

Познавательные учебные действия.

Дифференцированно воспринимать окружающий мир.

Использовать усвоенные логические операции в практической деятельности.

Использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания.

Календарно-тематическое планирование 5-Б класса

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках.	1ч			Коллективная работа. Соблюдают правила безопасности на уроках.	текущий
2	Ходьба с заданием, медленный бег.	1ч			Осваивают технику ходьбы и бега различными способами	текущий
3	Медленный бег в равномерном темпе до 4-5 минут.	1ч			Осваивают технику бега различными способами	текущий
4	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1ч			Осваивают технику бега различными способами	текущий
5	Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1ч			Осваивают технику бега различными способами	текущий
6	Бег с преодолением препятствий.	1ч			Осваивают технику бега и прыжков в длину с места.	текущий
7	Бег 30-50м. Прыжки в длину с места.	1ч			Осваивают технику бега различными способами	текущий
8	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1ч			Осваивают технику бега различными способами	текущий
9	Челночный бег.	1ч			Осваивают технику челночного бега	текущий
10	Челночный бег.	1ч			Осваивают технику челночного бега	текущий
11	Прыжки на месте и с продвижением вперед.	1ч			Осваивают технику прыжков различными способами	текущий
12	Прыжки с ноги на ногу. Эстафеты.	1ч			Осваивают технику прыжков различными способами	текущий
13	Прыжки через скакалку на двух ногах.	1ч			Осваивают технику прыжков различными способами	текущий

14	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1ч			Осваивают технику прыжков различными способами	текущий
15	Прыжки в длину с разбега.	1ч			Осваивают технику прыжков различными способами	текущий
16	Прыжки в длину с разбега.	1ч			Осваивают технику прыжков различными способами	текущий
17	Броски набивного мяча.	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий
18	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1ч			Осваивают метание теннисного мяча	текущий
19	Метание теннисного мяча на дальность. Настольный теннис: учебная игра.	1ч			Осваивают метание теннисного мяча	текущий
20	Повторение.	1ч			Проявляют находчивость в решении игровых ситуаций.	текущий
21	Упражнения с набивными мячами.	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий
22	Броски набивного мяча из-за головы снизу вперед.	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий
23	Броски набивного мяча снизу через голову назад.	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий
24	Элементы мини-футбола: техника остановки мяча стопой.	1ч			Участвуют в спортивных играх.	текущий
25	Элементы мини-футбола: техника остановки мяча стопой, грудью.	1ч			Участвуют в спортивных играх.	текущий
26	Элементы мини-футбола: перемещения по площадке. Передача и остановка мяча.	1ч			Проявляют находчивость в решении игровых ситуаций.	текущий
27	Элементы мини-футбола: техника удара по мячу.	1ч			Проявляют координационные качества при игре.	текущий
28	Элементы мини-футбола: техника удара по мячу с ходу. Игра головой.	1ч			Проявляют координационные качества при игре.	текущий
29	Совершенствование техники выполнения строевых команд.	1ч			Осваивают строевые упражнения	текущий
30	Выполнение поворотов на месте по ориентирам, по команде.	1ч			Осваивают строевые упражнения	текущий

31	Перестроения из колонны по одному в колонну по два.	1ч			Осваивают строевые упражнения	текущий
32	Упражнения на дыхание во время ходьбы и бега.	1ч			Осваивают упражнения на дыхание.	текущий
33	Коррекция дыхания при выполнении упражнений с предметами.	1ч			Осваивают упражнения на дыхание.	текущий
34	Упражнения на формирование правильной осанки (ходьба на носках руки за головой).	1ч			Осваивают упражнения для формирования правильной осанки	текущий
35	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Подвижные игры на свежем воздухе.	1ч			Осваивают теорию лыжной подготовки	текущий
36	Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1ч			Осваивают упражнения на лыжах	текущий
37	Лыжная подготовка: техника спусков и торможений, подъем в гору. Подвижные игры на свежем воздухе.	1ч			Осваивают упражнения на лыжах	текущий
38	Предупреждение травм и обморожений. Виды лыжных ходов. Подвижные игры на свежем воздухе.	1ч			Осваивают упражнения на лыжах	текущий
39	Конькобежная подготовка: теоретические сведения. Одежда и обувь. Подвижные игры на свежем воздухе.	1ч			Осваивают упражнения на коньках	текущий
40	Конькобежная подготовка: скольжение, торможение, повороты. Подвижные игры на свежем воздухе.	1ч			Осваивают упражнения на коньках	текущий
41	Упражнения с обручем.	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий
42	Упражнения с обручем (наклоны туловища в стороны, вперед).	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий
43	Упражнения с малым мячом. Эстафеты.	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий
44	Упражнения с гимнастической палкой.	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий

45	Комплекс упражнений со скакалкой.	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий
46	Комплекс упражнений со скакалкой.	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий
47	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с предметами.	1ч			Осваивают упражнения с предметами.	текущий
48	Элементы баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение в стойке.	1ч			Проявляют находчивость в решении игровых ситуаций.	текущий
49	Элементы баскетбола: техника ведения мяча правой, левой рукой.	1ч			Проявляют координационные качества при игре.	текущий
50	Элементы баскетбола: бросок мяча от груди и ловля двумя руками.	1ч			Участвуют в спортивных играх.	текущий
51	Элементы баскетбола: бросок мяча в щит и баскетбольное кольцо.	1ч			Участвуют в спортивных играх.	текущий
52	Ходьба по гимнастической скамейке.	1ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	текущий
53	Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.	1ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	текущий
54	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	текущий
55	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	текущий
56	Пионербол: правила игры, техника перемещений по площадке.	1ч			Участвуют в спортивных играх.	текущий
57	Пионербол: броски мяча через сетку одной рукой и ловля двумя.	1ч			Проявляют находчивость в решении игровых ситуаций.	текущий
58	Пионербол: броски мяча через сетку одной рукой и ловля двумя.	1ч			Участвуют в спортивных играх.	текущий
59	Пионербол: броски мяча через сетку одной рукой и ловля двумя.	1ч			Проявляют координационные качества при игре.	текущий
60	Пионербол: подача мяча двумя руками снизу	1ч			Участвуют в спортивных играх.	текущий
61	Пионербол: подача мяча двумя руками снизу, одной рукой сбоку.	1ч			Проявляют находчивость в решении игровых ситуаций.	текущий

62	Пионербол: подача мяча двумя руками снизу, одной рукой сбоку.	1ч			Проявляют координационные качества при игре.	текущий
63	Пионербол: розыгрыш мяча на три паса.	1ч			Проявляют координационные качества при игре.	текущий
64	Пионербол: контрольная игра.	1г			Участвуют в спортивных играх.	контрольный
65	Элементы волейбола: стойка волейболиста, перемещения.	1ч			Участвуют в спортивных играх.	текущий
66	Элементы волейбола: техника подачи и приема мяча.	1ч			Участвуют в спортивных играх.	текущий
67	Повторение.	1ч			Участвуют в спортивных играх.	текущий
68	Подведение итогов учебного года.	1ч			Подводят итоги обучения	текущий