Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников

с ограниченными возможностями здоровья (VI вида) специальная(коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат № 9 Калининского района Санкт-Петербурга

|  |  |
| --- | --- |
| **Рекомендовано к использованию**  Педагогический совет  протокол  от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ №\_\_\_\_ | **Утверждаю**  приказ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_№ \_\_\_\_  Директор ГБСКОУ школы-интерната № 9  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Матюхина |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5 класс**

**2013-2014 учебный год**

Учитель Шуляковская И.В.

Санкт-Петербург

2014

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре, скорректированной программы по физической культуре I-XII специальной общеобразовательной школы для детей с последствиями полиомиелита и детей церебрального паралича, составитель: Главное управление школ Минпроса СССР, НИИ Дефектологии АПН СССР, Москва 1986 г., программы «Физическая культура» для основной и средней (полной) школы для I -\_XI классов общеобразовательных учреждений, издательский дом «Просвещение», Москва 2007 г. Допущена к использованию экспертным советом АППО, в декабре 2009 г.

Целью является - формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепления здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических движениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Реализация программы направлена на решение следующих задач:

Образовательные:

-  укреплениездоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-  совершенствовани*е*жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формированиеобщих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;

-  развитиеинтереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение  способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительные:

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

- развитие и коррекция телосложения, профилактика избыточного веса.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств личности: воли, настойчивости, смелости, взаимопомощи, взаимоподдержки, дружбы;

- воспитание общей культуры

Коррекционные:

основные – поэтапное двигательное развитие в той последовательности, которая свойственна здоровым детям;

частные:

- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;

- улучшение подвижности в суставах;

- нормализация тонуса мышц;

- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;

- улучшение деятельности всех систем организма;

- развитие манипулятивной функции рук;

- формирование опорных реакций рук и ног;

- нормализация психоэмоциональной сферы .

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, физического развития и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки).

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Физическая культура в школе носит адаптивный характер. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)), и [адаптацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья.

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, но в связи с особенностями развития данной нозологической группы, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из четырех разделов : теория, легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.. В этот раздел включен паралимпийский вид спорта «бочча», что дает возможность нашим учащимся выступать на соревнованиях разного уровня. Раздел «Основызнаний» распределен по темам и изучается учащимися на протяжении всего учебного года. Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, коррегирующие, прикладные упражнения и игры . В школе развивается паралимпийский вид спорта «бочча», в котором могут принимать участие только лица с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Физическое воспитание в школе для детей с заболеваниями ОДА включает следующие формы:

1. урок физической культуры – как один из основных учебных предметов, обязательный для всех учащихся;
2. физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня – физкультминутки на уроках, подвижные игры и элементы релаксации на переменах, спортивные и физкультурно-оздоровительные секции во внеурочное время;
3. уроки лечебной физкультуры;
4. уроки ритмопластики;
5. спортивно-массовые мероприятия как внутри школы, так и внешкольные.

Работа с детьми, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, ведется по следующим направлениям:

- связь физической культуры с жизнью;

- всестороннее и гармоничное развитие личности;

- оздоровительные мероприятия;

- единство и взаимосвязь диагностики и коррекции (коррекционно-развивающее и компенсаторное)

- дифференциации и индивидуализации (подбор упражнений, учитывая психофизиологические особенности учащегося и их зону актуального и ближайшего развития, степень двигательной и интеллектуальной самостоятельности).

Используемые здоровьесберегающие технологии:

Технология группового обучения:

- развивает коммуникативные и организационные умения;

- развивает рефлексию;

- развивает сотрудничество между участниками образовательного процесса;

- способствует организации совместной деятельности

Игровые технологии:

- способствует развитию гибкого и продуктивного мышления;

- развивает коммуникативную культуру;

- развивает умение тактических действий, спортивную этику во время проведения игр

Здоровьесозидающая технология:

- способствует созданию среды благоприятно влияющей на здоровье учащихся;

- формирует интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом

Технология индивидуализации обучения

- создает условия для самореализации каждого учащегося;

- осуществляется индивидуальный подход

Психолого- педагогическая технология:

- учет возрастных особенностей;

- использование разнообразных форм обучения

Организация познавательной деятельности:

- активизация познавательной деятельности: сюжетные уроки, проведение подвижных и спортивных игр, дней здоровья, информационные уроки.

Оценка успеваемости на уроках физической культуры осуществляется в форме текущего учета, оценивается активность каждого ученика, ответственное отношение к выполнению заданий, учитываются особенности заболевания ребенка, его индивидуальные возможности .

Нормативы по видам спорта не разрабатываются.Диагностика физического развития детей проводится в виде тестовых упражнений. К тестовым упражнениям относятся: прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа в положение сидя, метание мяча.

В учебной программе по физической культуре, как модуль, изучается программа «Основы безопасности жизнедеятельности».Данная рабочая программа по ОБЖ для 5-х классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программой, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения».

В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

Программа направлена на достижение следующих целей:

– усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

– понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;

– уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;

– антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;

– отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;

– готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Общая характеристика курса

Курс предназначен для решения следующих задач:

– освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;

– обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;

– развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

– воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;

– формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Структурно в 5 классах курс представлен двумя разделами:

– раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;

– раздел 2 «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни».

В учебном плане школы на изучение курса отводится 34 часа.

Личностные результаты:

* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
* формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
* формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
* развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
* умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;
* овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
* умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
* умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
* освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
* умение работать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
* формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

* формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
* формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
* понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
* понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
* понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
* формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
* формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
* понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
* знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
* знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
* умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
* умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
* умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
* овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Количество часов: в неделю 3 часа ;

всего за год 102 часа

Из них:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды работ | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Итого за год |
| Тестирование | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Уроки с использованием ИКТ | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Терминологический диктант | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Соревновательная деятельность |  | 1 | 3 | 1 | 5 |

**Календарное поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№**  **урока** | | **Тема урока** | | | **Тип урока** | **Виды деятельности учащихся** | | **Термины** | **Планируемые предметные результаты по теме (разделу)** | **Оборудование к уроку** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (27 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 02.09 |  | 1 | | Легкая атлетика | | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | | Виды легкой атлетики | Знать: техника безопасности на уроках физкультуры | ИКТ |
| 03.09 |  | 2 | | ОРУ. Ходьба в медленном среднем темпе | | | Комбинированный урок | Выполнение упражнений под музыку , повторяя действия учителя; ходьба в медленном и среднем темпе в колонну по одному; выбор подвижных игр из предложенных учителем; дыхательная гимнастика | | Значение ходьбы | Знать: понятие «дистанция»  Уметь: соблюдать дистанцию во время упражнений | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки |
| 04.09 |  | 3 | | Особенности города как среды обитания человека. Гимнастика для глаз | | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Учиться определять источники повышенной опасности. Изучить правила безопасного поведения в этих зонах | | Среда обитани | Знать: источники опасности  Уметь:различать чрезвычайную ситуацию от опасной | ИКТ, рабочая тетрадь, учебник |
| 09.09  10.09 |  | 4-5 | | Прыжковые упражнения. | | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | ОРУ под музыку; прыжки на месте стоя у гимнастической стенки; обучение правильному приземлению; подвижные игры без предметов; дыхательная гимнастика | | Гиподинамия | Знать: понятие «прыжки»  Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули |
| 11.09 |  | 6 | | Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Дыхательная гимнастика | | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Учиться различать службы безопасности в соответствии с их предназначением. Учатся действовать по специальному сигналу «Внимание всем!» | | Чрезвычайная и опасная ситуация | Знать: службы обеспечения безопасности  Уметь:вызвать службы безопасности | ИКТ, рабочая тетрадь, учебник |
| 16.09  17.09 |  | 7-8 | | Прыжок в длину с места. | | | Комбинированный урок | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Подвижные игры с предметами | |  | Знать: прыжки, бег  Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 18.09 |  | 8 | | Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Дыхательная гимнастика | | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Учатся распознавать опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Изучают меры безопасности в быту | |  | Знать:причины возникновения опасных ситуаций  Уметь: предупреждать опасные ситуации в жилище | ИКТ, учебник |
| 23.09  24.09 |  | 10-11 | | Беговые упражнения. Прыжок в длину с места | | | Комбинированный урок | ОРУ под музыку с обручами; выполнение беговых упражнений фронтальным методом  (учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжок в длину с места | | Физические способности | Знать: разновидности прыжков  Уметь: выполнять основные движения в прыжках в длину с места | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, обручи |
| 25.09 |  | 12 | | Пожар. Дыхательная гимнастика | | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Изучают причины пожаров в жилых и общественных зданиях, Правила безопасного поведения и способы эвакуации | | Пожар | Знать: факторы и причины пожара  Уметь:вызвать службу 01 | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 30.09 |  | 13 | | ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами | | | Комбинированный урок | ОРУ под музыку; упражнения с малыми мячами; подвижные игры с предметами; дыхательная гимнастика | |  | Знать: мячи разного размера и материала  Уметь: удерживать мяч при выполнении упражнений | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 01.10 |  | 14 | | Метание малого мяча из различных И.П.. | | | Комбинированный урок | Упражнения с малыми мячами; метание малого мяча из положений стоя, сидя, лежа; дыхательная гимнастика, выбор подвижной игры из предложенных учителем | |  | Знать: правильный хват мяча  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании под счет | Гимнастическая стенка, мячи разного размера |
| 02.10 |  | 15 | | Пожар. Упражнения с мячами | | | Комбинированный урок | Моделируют ситуации, требующие знания пожарной безопасности. Учатся правильно применять первичные средства пожаротушения | | Огнетушитель | Знать: правила пожарной безопасности  Уметь:применять средства пожаротушения | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 07.10  08.10 |  | 16-17 | | Метание мяча из различных И.П. | | | Закрепления новых знаний | ОРУ под музыку; метание малого мяча на дальность; выбор подвижной игры из предложенных учителем | |  | Знать: правильный хват мяча  Уметь: метать малый мяч на дальность из различных исходных положений | Гимнастическая стенка, мячи разного размера |
| 09.10 |  | 18 | | Затопление квартиры. Дыхательные упражнения | | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Изучают причины затопления дома (квартиры). Осваивают правила профилактики и порядок действий при затоплении | | Затопление | Знать: причины затопления  Уметь:правильно действовать при затоплении | Учебник, рабочая тетрадь |
| 14.10 |  | 19 | | Метание мяча из различных И.П. | | | Урок комплексного применения новых учебных умений | Упражнения с мячами разного размера; беговые упражнения; метание малого мяча | |  | Знать: технику безопасности при метании мяча  Уметь: : метать малый мяч на дальность из различных исходных положений | Гимнастическая стенка, мячи разного размера, |
| 15.10 |  | 20 | | Бег в среднем и медленном темпе | | | Комбинированный урок | Выполнение Упражнений под музыку , повторяя действия учителя; ходьба в медленном и среднем темпе в колонну по одному; выбор подвижных игр из предложенных учителем; дыхательная гимнастика | |  | Знать: понятие «дистанция»  Уметь: соблюдать дистанцию во время упражнений | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули |
| 16.10 |  | 21 | | Электричество. Гимнастика для глаз | | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Изучают и осваивают правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами | | Электричество | Знать: правила безопасного обращения с электрическими приборами  Уметь:соблюдать правила безопасности при работе с электрическими приборами | Учебник, рабочая тетрадь |
| 21.10  22.10 |  | 22-23 | | Подвижные игры с элементами бега и метания | | | Комбинированный урок | Упражнения на гимнастической скамейке; подвижные игры с предметами и без предметов; дыхательная гимнастика | |  | Знать: правила подвижных игр  Уметь: играть в подвижные игры | Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набор «Кузнечик» |
| 23.10 |  | 24 | | Опасные вещества и продукты питания. Терминологический диктант | | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Изучают и осваивают правила безопасности обращения со средствами бытовой химии, лекарственными препаратами и газовыми приборами, меры по профилактике пищевых отравлений | | Бытовая химия | Знать: причины отравлений  Уметь:соблюдать правила безопасности при использовании опасных веществ и продуктов питания | ИКТ, рабочая тетрадь, учебник |
| 28.10 |  | 25 | | Прыжковые упражнения | | | Урок обобщения и систематизации знаний | ОРУ под музыку; выполнение прыжковых упражнений фронтальным методом  (учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); подвижные игры | |  | Знать: виды прыжков  Уметь: выполнять основные движения в прыжках | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 39.10 |  | 26 | | Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания | | | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; подвижные игры | |  | Знать: правила подвижных игр  Уметь: играть в подвижные игры | Магнитофон, Обручи, скакалки, мячи разного размера |
| 30.10 |  | 27 | | Взрыв и обрушение дома.  Дыхательная гимнастика | | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Приобретают знания о причинах взрывов и обрушений домов. Получают навыки безопасного поведения | | Взрыв  Обрушение здания | Знать:правила поведения при взрыве или обрушении  Уметь:правильно действовать при взрыве или обрушении | Учебник, рабочая тетрадь |
| **Гимнастика (21 час)** | | | | | | | | | | | | |
| 11.11 |  | | 28 | | Охрана труда на уроках гимнастики | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | | Виды гимнастики | Знать: техника безопасности на уроках гимнастики | ИКТ |
| 12.11 |  | | 29 | | Упражнения без предметов | Комбинированный урок | | Построение в шеренгу по одному; упражнения без предметов; дыхательная гимнастика; подвижные игры с мячом | | Гимнастический инвентарь | Знать: понятие «шеренга»  Уметь: соблюдать интервал стоя в шеренге | Гимнастическая стенка, мячи |
| 13.11 |  | | 30 | | Безопасность в нестандартных ситуациях. Гимнастика для глаз | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Осваивают правила поведения в нестандартных ситуациях | | Паника Провокация | Знать: опасности толпы  Уметь:правильно действовать в толпе и в случае потери ключей | Учебник, рабочая тетрадь |
| 18.11 |  | | 31 | | Строевые упражнения. Упражнения лежа | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Построение в шеренгу и колонну по одному; упражнения лежа на ковриках | | Ритмическая гимнастика | Знать: понятия «шеренга», «колонна»  Уметь: соблюдать дистанцию и интервал выполняя строевые упражнения | Гимнастическая стенка, гимнастические коврики |
| 19.11 |  | | 32 | | Строевые упражнения. Упражнения со скакалками | Урок комплексного применения новых учебных умений | | Построение в шеренгу и колонну по одному; упражнения со скакалками | | Физические способности | Знать: понятия «шеренга», «колонна»  Уметь: выполнять строевые команды | Гимнастическая стенка, скакалки, мягкие модули |
| 20.11 |  | | 33 | | Безопасность в нестандартных ситуациях. Гимнастика для глаз | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Осваивают правила поведения в нестандартных ситуациях | |  | Знать:правила безопасности при обращении с собаками  Уметь:правильно действовать при нападении собаки | МКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 25.11  26.11 |  | | 34-35 | | Упражнения с обручами | Комбинированный урок | | ОРУ без предметов, упражнения с обручами | |  | Знать: правильный хват обруча  Уметь: соблюдать дистанцию при выполнении упражнений с обручами | Гимнастическая стенка, обручи, сенсорные мячи |
| 27.11 |  | | 36 | | Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. Гимнастика для глаз | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Изучают основные положения Правил дорожного движения | | Дорога, дорожные знаки  Магистраль | Знать: основные причины ДТП  Уметь:выполнять сигналы регулировщиков | ИКТ, рабочая тетрадь, учебник |
| 02.12 |  | | 37 | | Упражнения на гимнастической скамейке | Комбинированный урок | | Упражнения на гимнастической скамейке, подвижные игры без предметов | |  | Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке | Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки |
| 03.12 |  | | 38 | | Упражнения с сенсорными мячами и мягкими модулями | Комбинированный урок | | ОРУ без предметов; упражнения с сенсорными мячами | |  | Знать: правильное выполнение ОРУ  Уметь: выполнять упражнения с сенсорными мячами | Гимнастическая стенка, сенсорные мячи разного размера, мягкие модули |
| 04.12 |  | | 39 | | Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Упражнения сидя | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Осваивают правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров | |  | Знать: правила безопасного движения пешехода по дорогам  Уметь: | Рабочая тетрадь, учебник |
| 09.12  10.12 |  | | 40-41 | | Упражнения на гимнастической стенке | Комбинированный урок | | Упражнения на гимнастической стенке; эстафеты | |  | Знать: понятие «эстафета»  Уметь: выполнять упражнения на гимнастической стенке | Гимнастическая стенка, набор «Кузнечик» |
| 11.12 |  | | 42 | | Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Упражнения сидя | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Осваивают правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров | | Дорожно-транспортное происшествие | Знать: знать правила безопасности пассажира  Уметь: | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 16.12 |  | | 43 | | Строевые упражнения. Упражнения лежа | Урок обобщения и систематизации знаний | | Построение в шеренгу и колонну по одному, повороты направо и налево переступанием; упражнения лежа на ковриках | |  | Знать: строевые команды: «Направо!», «Налево!»  Уметь: выполнять повороты направо и налево | Гимнастическая стенка, коврики, сенсорные мячи |
| 17.12 |  | | 44 | | Упражнения на фитболах | Комбинированный урок | | ОРУ без предметов, упражнения на фитболах | |  | Знать:  Уметь: соблюдать дистанцию при выполнении упражнений на фитболах | Гимнастическая стенка, фитболы |
| 18.12 |  | | 45 | | Безопасность в общественном транспорте и автомобиле. Терминологический диктант | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях в автобусе, троллейбусе, автомобиле и метро | | Транспортное средство  Эскалатор | Знать: правила безопасности на транспорте  Уметь:пользоваться правилами безопасного поведения на транспорте | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 23.12 |  | | 46 | | Упражнения со скакалками | Комбинированный урок | | ОРУ без предметов; упражнения со скакалками | |  | Знать: правильный хват скакалки  Уметь: выполнять упражнения со скакалками | Гимнастические скакалки, мягкие модули |
| 24.12 |  | | 47 | | Преодоление полосы препятствий | Комбинированный урок | | ОРУ у гимнастической стенки. Выполняют задания по прохождению дистанции с препятствиями | |  | Уметь:соблюдать дистанцию при выполнении полосы препятствий | Мягкие модули, набор «Кузнечик», коврики |
| 25.12 |  | | 48 | | Железнодорожный транспорт | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Осваивают правила безопасного поведения при авариях на железнодорожном транспорте | | Перрон | Знать: опасные зоны железнодорожного транспорта  Уметь:выполнять правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| **Спортивные игры (30 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 13.01 |  | | 49 | | Охрана труда на уроках подвижных игр | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | | Подвижные и спортивные игры | Знать: технику безопасности на уроках спортивных игр | ИКТ |
| 14.01 |  | | 50 | | Ловля и передача баскетбольного мяча | Урок обобщения и систематизации знаний | | ОРУ. Стойка и передвижение игрока; упражнения в парах с баскетбольным мячом | | Баскетбол | Знать: технику безопасности при игре в баскетбол  Уметь: передавать мяч партнеру | Баскетбольные мячи |
| 15.01 |  | | 51 | | Авиационный транспорт. Упражнения сидя | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Осваивают правила безопасного поведения в салоне самолета и при аварийных ситуациях на авиационном транспорте | |  | Знать: правила безопасного поведения на авиационном транспорте  Уметь: выполнять правила безопасного поведения на авиационном транспорте | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 20.01  21.01 |  | | 52-53 | | Ведение баскетбольного мяча | Комбинированный урок | | ОРУ; ведение баскетбольного мяча на месте и в движении | | Баскетбол | Знать технику безопасности при игре в баскетбол  Уметь: удержать мяч во время ведения | Баскетбольные мячи |
| 22.01 |  | | 54 | | Морской и речной транспорт. Гимнастика для глаз | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Осваивают правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на морском и речном транспорте | |  | Знать: правила безопасного поведения на морском и речном транспорте  Уметь: выполнять правила безопасного поведения на морском и речном транспорте | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 27.01 |  | | 55 | | Штрафной бросок | Комбинированный урок | | Упражнения с мячами разного размера на месте и в движении; броски баскетбольного мяча в баскетбольной кольцо | | Развитие паралимпийского движения | Знать: технику безопасности при игре в баскетбол  Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Баскетбольные мячи |
| 28.01 |  | | 56 | | Игра «баскетбол» | Комбинированный урок | | ОРУ; игра в баскетбол по упрощенным правилам | | Развитие олимпийского движения | Знать: : технику безопасности при игре в баскетбол  Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Баскетбольные мячи |
| 29.01 |  | | 57 | | Психологические основы самозащиты. Дыхательная гимнастика | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Вырабатывают у себя психологические качества уверенного человека | | Самозащита | Знать: основные приметы уверенного человека  Уметь:вести себя уверенно в опасных ситуациях | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 03.02  04.02 |  | | 58-59 | | Игра «бочча» | Урок обобщения и систематизации знаний | | Игра «бочча» по упрощенным правилам | | Паралимпийский вид спорта «бочча» | Знать: правила игры бочча  Уметь: играть в игру бочча | Мячи бочча |
| 05.02 |  | | 60 | | Ситуации криминогенного в доме (квартире) и подъезде. Упражнения для глаз | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Учатся правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде | |  | Знать: правила безопасного поведения при возникновении криминогенной ситуации в доме, квартире, подъезде  Уметь:правильно действовать при возникновении криминогенной ситуации в доме, квартире, подъезде | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 10.02 |  | | 61 | | Игра «бочча» | Комбинированный урок | | Игра «бочча» по упрощенным правилам | | Развитие паралимпийского движения | Знать: правила игры бочча  Уметь: играть в игру бочча | Мячи бочча |
| 11.02 |  | | 62 | | Адаптированный настольный теннис | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | ОРУ с обручами; игра в парах в адаптированный настольный теннис | | Настольный теннис | Знать: инвентарь и оборудование для настольного тенниса  Уметь: правильно держать ракетку | Обручи, теннисный стол, ракетки для настольного тенниса, мячи малого размера |
| 12.02 |  | | 63 | | Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства. Дыхательные упражнения | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Учатся правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств | |  | Знать:правила, как не стать жертвой преступления  Уметь: избежать опасных домогательств | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 17.02  18.02 |  | | 64-65 | | Адаптированный настольный теннис | Комбинированный урок | | ОРУ на гимнастической скамейке; игра в парах в адаптированный настольный теннис | | Зимние Олимпийские игры | Знать: инвентарь и оборудование для настольного тенниса  Уметь: правильно держать ракетку и уметь отбивать мяч | Гимнастические скамейки, теннисный стол, ракетки для настольного тенниса, мячи малого размера |
| 19.02 |  | | 66 | | Правила поведения при захвате в заложники. Упражнения сидя | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Осваивают правила поведения при захвате в заложники и меры по предотвращению таких захватов | | Заложник | Знать:правила поведения при захвате в заложники  Уметь:соблюдать меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 24.02 |  | | 67 | | Пионербол | Урок обобщения и систематизации знаний | | ОРУ по музыку без предметов; игра в пионербол по упрощенным правилам | | Пионербол | Знать: правила игры в пионербол  Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам | Волейбольная сетка, волейбольные мячи |
| 25.02 |  | | 68 | | Пионербол | Комбинированный урок | | ОРУ без предметов; игра в пионербол по упрощенным правилам | | Волейбол | Знать: правила игры в пионербол  Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам | Волейбольная сетка, волейбольные мячи |
| 26.02 |  | | 69 | | Загрязнение воды. Гимнастика для глаз | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой | | Бактерии | Знать:роль воды в жизни человека,  Уметь: очистить воду в домашних условиях | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 03.03  04.03 |  | | 70-71 | | Элементы футбола | Урок обобщения и систематизации знаний | | Ведение футбольного мяча с изменением направления, передача мяча партнеру | | Футбол | Знать: правила игры футбол  Уметь: играть выполнять основные действия | Футбольные мячи, фишки |
| 05.03 |  | | 72 | | Загрязнение воздуха. Загрязнение почвы. Терминологический диктант | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Учатся оценивать состояние окружающей среды, планировать и выполнять мероприятия по защите здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой | |  | Знать: состав воздуха, роль почвы в жизнедеятельности человека | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 10.03 |  | | 73 | | Эстафеты с элементами футбола и хоккея | Комбинированный урок | | ОРУ без предметов; эстафеты с элементами футбола и хоккея | | Футбол  Хоккей | Знать: правила подвижных игр  Уметь: играть в подвижные игры | Футбольные мячи, фишки, мягкие модули |
| 11.03 |  | | 74 | | Скандинавская ходьба | Урок обобщения и систематизации знаний | | ОРУ со скандинавскими палками; ходьба с палками под счет и без счета | | Скандинавская ходьба | Знать: иметь понятие о скандинавской ходьбе  Уметь: выполнять скандинавскую ходьбу | Палки для скандинавской ходьбы |
| 12.03 |  | | 75 | | Фильтрующие противогазы Упражнения сидя | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | Изучают назначение и устройство гражданских и детских противогазов | | Противогаз | Знать: назначения противогаза  Уметь:определять размер маски и положения упоров противогаза | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 17.03  18.03 |  | | 76-77 | | Скандинавская ходьба | Комбинированный урок | | ОРУ со скандинавскими палками; ходьба с палками под счет и без счета | | Зимние Паралимпийские игры | Знать: иметь понятие о скандинавской ходьбе  Уметь: выполнять скандинавскую ходьбу | Палки для скандинавской ходьбы |
| 19.03 |  | | 78 | | Фильтрующие противогазы. Дыхательная гимнастика | Урок обобщения и систематизации знаний | | Изучают назначение и устройство гражданских и детских противогазов | |  | Знать: назначения противогаза  Уметь: определять размер маски и положения упоров противогаза | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| **Легкая атлетика ( 27 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 01.04 |  | | 79 | | Легкая атлетика | Урок обобщения и систематизации знаний | | | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | Виды легкой атлетики | Знать: техника безопасности на уроках физкультуры | ИКТ |
| 02.04 |  | | 80 | | Виды ранений, их причины и первая помощь. Гимнастика для глаз | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | | Приобретают знания об основных видах ранений, их причинах и правилах оказания первой помощи | Рана | Знать: признаки ранений  Уметь:оказать первую помощь при ранении | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 07.04 |  | | 81 | | Беговые упражнения. Прыжки | Комбинированный урок | | | Выполнение беговых упражнений фронтальным методом  (учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжки на месте у гимнастической стенки; подвижные игры с мячом; дыхательная гимнастика | Бег  Прыжки | Знать: влияние бега на организм человека  Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, мячи среднего размера |
| 08.04 |  | | 82 | | Прыжок в длину с места | Урок обобщения и систематизации знаний | | | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Подвижные игры с предметами |  | Знать: виды прыжков  Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, мягкие модули, мячи разного размера |
| 09.04 |  | | 83 | | Общая характеристика кровотечений. Упражнения сидя | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | | Получают знания о видах кровотечений и их особенностях | Кровотечение | Знать: виды кровотечений  Уметь:отличать венозное кровотечение от артериального | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 14.04 |  | | 84 | | Упражнения с мячами | Урок обобщения и систематизации знаний | | | ОРУ без предметов под музыку; упражнения с мячами среднего и малого размера | ОРУ | Знать: ОРУ с мячами  Уметь: выполнять упражнения с мячами | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 15.04 |  | | 85 | | Метание мяча в вертикальную цель | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | | Метание мяча в цель из положения сидя, лежа, стоя; дартс | Летние олимпийские игры | Знать: технику безопасности при метании мяча  Уметь: выполнять метание в цель | Мягкие модули, коврики, дартс, мячи разного размера |
| 16.04 |  | | 86 | | Первая помощь при кровотечении. Гимнастика для глаз | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | | Учатся останавливать кровотечения, применяя различные способы в зависимости от вида кровотечения и места травмы | Летние паралимпийские игры | Знать: способы остановки кровотечения  Уметь: наложить жгут или давящую повязку | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 21.04  22.04 |  | | 87-88 | | Метание мяча в вертикальную цель | Комбинированный урок | | | Метание мяча в цель из положения сидя, лежа, стоя; эстафеты |  | Знать: технику безопасности при метании мяча  Уметь: выполнять метание в цель | Мягкие модули, коврики, мячи разного размера |
| 23.04 |  | | 89 | | Движение и здоровье. Упражнения сидя | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | | Объясняют значение двигательной активности для укрепления здоровья | Гиподинамия | Знать: какое значение имеет для человека движение  Уметь: выполнять упражнения сидя за партой | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 28.04 |  | | 90 | | Беговые упражнения | Комбинированный урок | | | ОРУ под музыку; выполнение беговых упражнений фронтальным методом  (учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя);подвижные игры | Дистанция | Знать: понятие «дистанция»  Уметь:соблюдать дистанцию во время упражнений | Коврики, обручи, мягкие модули, дартс |
| 29.04 |  | | 91 | | Прыжковые упражнения | Комбинированный урок | | | ОРУ под музыку; выполнение прыжковых упражнений фронтальным методом  (учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); подвижные игры | Прыжки | Знать: виды прыжков  Уметь: выполнять основные движения в прыжках | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 30.04 |  | | 92 | | Нарушения осанки и причины их возникновения. Дыхательная гимнастика | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | | Получают представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки. Учатся предупреждать нарушения осанки | Осанка  Сколиоз | Знать: причины нарушения осанки  Уметь:выполнять правильную осанку сидя, стоя | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 05.05  06.05 |  | | 93-94 | | Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания | Комбинированный урок | | | ОРУ без предметов; подвижные игры | Здоровый образ жизни | Знать: правила подвижных игр  Уметь: играть в подвижные игры | Магнитофон, Обручи, скакалки, мячи разного размера |
| 07.05 |  | | 95 | | Телевизор и компьютер – друзья или враги? Упражнения сидя | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | | Учатся соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при пользовании компьютером |  | Знать: правила безопасности при просмотре телепередач и при пользовании компьютером  Уметь: соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при пользовании компьютером | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 12.05 |  | | 96 | | Беговые упражнения. Прыжки | Комбинированный урок | | | Выполнение беговых упражнений фронтальным методом  (учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжки на месте у гимнастической стенки; подвижные игры с мячом; дыхательная гимнастика | Самонаблюдение | Знать: влияние бега на организм человека  Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, мячи среднего размера |
| 13.05 |  | | 97 | | Упражнения на тренажерах | Комбинированный урок | | | ОРУ без предметов; упражнения на тренажерах, ходьба в среднем темпе | Значение ходьбы | Знать: технику безопасности при выполнении упражнений на тренажерах  Уметь: выполнять ОРУ | Спортивные тренажеры на пришкольной территории |
| 14.05 |  | | 98 | | Развитие и изменение организма в вашем возрасте. Терминологический диктант | Изучения и первичного закрепления новых знаний | | | Получают представление о закономерностях развития организма в подростковом возрасте. Учатся правильно выполнять гигиенические мероприятия по уходу за собственным телом | Самоконтроль | Знать: развитие организма подростка  Уметь:выполнять гигиенические мероприятия по уходу за собственным телом | ИКТ, учебник, рабочая тетрадь |
| 19.05  20.05 |  | | 99-100 | | Прыжковые упражнения | Комбинированный урок | | | Выполнение прыжковых упражнений фронтальным методом  (учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); подвижные игры | Прыжки | Знать: виды прыжков  Уметь: выполнять основные движения в прыжках | Мячи разного размера |
| 21.05 |  | | 101-102 | | Физическое и нравственное взросление человека. Упражнения на тренажерах | Комбинированный урок | | | Формируют у себя потребность в соблюдении норм здорового образа жизни как способа укрепления и сохранения здоровья.  Упражнения на тренажерах | Здоровый образ жизни | Знать:физическое взросление мальчиков и девочек  Уметь:ответственность за сохранение своего здоровья в подростковом возрасте | Спортивные тренажеры на пришкольной территории, учебник |

|  |
| --- |
| Литература для учителя: |
| 1. Википедия, Интернет-ресурс http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%EE%F7%F7%E5 2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебноепособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001 3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Издательство «Просвещение», М., 2007 4. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник для 5 класса. Издательство «Просвещение», М. 2006 5. Паралимпийский игры, Википедия, Интернет-ресурс URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>. 6. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие.Издательство «Речь», Санкт-Петербург, 2007. 7. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии, СПб, 2010. 8. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. Попова С.Н . Издание второе, Ростов-на –Дону. Издательство «Феникс», 2004. 9. В.В. Поляков, М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для образовательных учреждений. Издательство «Дрофа», М. 2014 10. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, Т.В. Бурдакова. Рабочая тетрадь. Основы безопасности жизнедеятельности. Издательство «Дрофа», М. 2012 |