

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной рабочей программе учебного предмета «физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1), 5 класс (индивидуальное обучение).

Учитель Калниболанчук Т. А.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п-п	Тема урока	Формы контроля, форма обучения	Дополнительная информация
1	Инструктаж техники безопасности. Разновидности ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Положение старт.		
2	Прыжок в длину с места. Медленный бег до 4 мин.	1.Сам.обучение	
3	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Положение высокого старта. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	2.Сам.обучение	
4	Строевые упражнения. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Правила бега 30 м. Бег по дистанции.		
5	Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30 м с высокого старта. Правила финиша.	3.Сам.обучение	
6	Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила низкого старта. Бег по дистанции 60 м		
7	Комплекс разминки в шаге и в беге на гибкость. Правила бега с изменением направления движения.	4.Сам.обучение	
8	Беговые упражнения. Правила челночного бега 3 по 10 м		
9	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Челночный бег 3 по 10 м с предметами.	5.Сам.обучение	
10	Строевые команды. Правила метания мяча с места. Прыжки по ориентирам.		
11	Организующие команды на внимание. Метание мяча в цель. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	6.Сам.обучение	
12	Развитие быстроты. Метание мяча в заданную цель. Подтягивание.	7.Сам.обучение	

13	Роль физкультуры в подготовке к труду. Правила метания на дальность. Прыжки по заданному ориентиру.	8.Сам.обучение	
14	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	9.Сам.обучение	
15	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	10.Сам.обучение	
16	Прыжки через набивные мячи. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги." Бег 30 м.		
17	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 по 10 м	11.Сам.обучение	
18	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Броски набивного мяча (1-2 кг) от груди.	12.Сам.обучение	
19	Правила эстафетного бега 60 м		
20	Правила встречной эстафеты. Подъем спины за 1 мин.	13.Сам.обучение	
21	Метание мяча в вертикальную цель.		
22	Эстафетный бег (60 м по кругу). Метание мяча в движущуюся цель.	14.Сам.обучение	
23	Кроссовый бег 6 – 8 минут с переходом на шаг.	15.Сам.обучение	
24	Метание мяча с 3 шагов разбега	16.Сам.обучение	
25	Кроссовый бег 8 – 9 минут с переходом на шаг. Метание с разбега.		
26	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	17.Сам.обучение	
27	Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Ловля и бросок мяча.		
28	Правила игры пионербол: ознакомление. Стойка игрока. Верхняя передача мяча. Ловля мяча через сетку.		
29	Правила расстановки игроков. Верхняя передача мяча.		
30	Правило трех шагов и передачи мяча на площадке. Подача двумя руками снизу. Верхняя передача мяча.	18.Сам.обучение	
31	Правила перехода. Подача двумя руками снизу. Прием мяча в стойке над собой.	19.Сам.обучение	
32	Правила подачи снизу. Прием мяча снизу в стойке. Верхняя передача. Броски мяча через сетку.		

33	Подача двумя руками снизу. Передача мяча над собой и через сетку.		
34	Боковая подача одной рукой. Передача мяча над собой и чрез сетку. Ловля мяча через сетку.	20.Сам.обучение	
35	Боковая подача. Прием мяча снизу над собой. Учебная игра пионербол.		
36	Правило розыгрыша мяча на три паса. Верхняя передача мяча. Учебная игра пионербол (волейбол).	21.Сам.обучение	
37	Розыгрыш мяча на три паса. Игра через сетку верхней передачей.	22.Сам.обучение	
38	Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки	23.Сам.обучение	
39	Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки с имитацией.	24.Сам.обучение	
40	Подача мяча. Нападающий удар: имитация упражнений. Учебная игра пионербол (волейбол).		
41	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка.		
42	Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	25.Сам.обучение	
43	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост»	26.Сам.обучение	
44	ОРУ на осанку. Простые и смешанные висы и упоры. Правила лазания по канату.	27.Сам.обучение	
45	Корректирующие упражнения на равновесия без предметов. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м.	28.Сам.обучение	
46	Дыхательные упражнения. Лазание и перелезание через 2-3 препятствия разной высотой до 1м. Подлезание под препятствиями высотой 40 см.		
47	ОРУ на мышцы спины и живота. Лазание по канату произвольным способом и в 3 приема.	29.Сам.обучение	

48	ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка»		
49	Корректирующие упражнения на развитие мышц голенистопа и стоп. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук вверх.	30.Сам.обучение	
50	ОРУ укрепления мышц туловища, рук и ног. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.		
51	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Ходьба и бег по ориентирам.	31.Сам.обучение	
52	ОРУ с гимнастическими с обручами. Опорный прыжок ноги врозь.	32.Сам.обучение	
53	ОРУ с набивными мячами (1-2 кг). Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Опорный прыжок ноги врозь.		
54	Упражнения на г/скамейке в равновесии. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место.		
55	Упражнения в висе на перекладине. Прохождение полосы препятствий. Эстафета с предметами.	33.Сам.обучение	
56	Инструктаж техники безопасности. Правила подбора лыж и лыжных палок. Посадка лыжника.	34.Сам.обучение	
57	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Попеременный двухшажный ход.		
58	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход.	35.Сам.обучение	
59	Строевые упражнения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	36.Сам.обучение	
60	Строевые упражнения на лыжах. Скользящий шаг.		
61	Организующие команды. Отталкивание лыжами в стойке. Одношажный ход.	37.Сам.обучение	
62	Специальные олимпийские игры. Отталкивание палками в стойке. Одновременный двухшажный ход. Преодоление спусков.	38.Сам.обучение	
63	Скользящий шаг. Повороты переступанием и прыжком. Свободное скольжение.	39.Сам.обучение	

64	Строевые команды на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	40.Сам.обучение	
65	Подседание. Преодоление спусков под уклон 5-10°	41.Сам.обучение	
66	Правила безопасного падения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.		
67	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	42.Сам.обучение	
68	Виды лыжного спорта. Одновременный одношажный ход. Торможения полуплугом на спуске.	43.Сам.обучение	
69	Строевые команды. Повороты на лыжах. Подъем «ёлочкой» Торможения упором.	44.Сам.обучение	
70	Организующие команды на лыжах. Преодоление поворотов на лыжах. Эстафета на 500 м	45.Сам.обучение	
71	Попеременный двухшажный ход. Прокатывание на лыжах до 1000 м.	46.Сам.обучение	
72	Техника лыжных ходов. Выполнение техники подъемов и спусков.	47.Сам.обучение	
73	Зимние виды спорта. Попеременный двухшажный ход. Гонки на лыжах до 2000 м	48.Сам.обучение	
74	Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.		
75	Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча.		
76	Перемещения в стойке с ударами мяча об пол. Остановка двумя шагами.	49.Сам.обучение	
77	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу от груди.		
78	Остановка двумя шагами. Бросок мяча по кольцу от головы.		
79	Ловля и передача на месте двумя руками. Бросок мяча от головы по кольцу.	50.Сам.обучение	
80	Остановка в два шага и повороты на месте. Передачи мяча в двойках. Ведение мяча.	51.Сам.обучение	
81	Передвижение в стойке баскетболиста. Передача мяча от груди. Ведение мяча.		
82	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.	52.Сам.обучение	
83	Ведение мяча шагом и бегом. Броски мяча по кольцу двумя руками снизу.	53.Сам.обучение	

84	Техника остановки в два шага. Броски мяча по кольцу после передачи мяча.	54.Сам.обучение	
85	Техника остановки в два шага. Ведение и бросок по кольцу.	55.Сам.обучение	
86	Ведение в низкой средней и высокой стойке. Бросок мяча по кольцу от плеча одной рукой.	56.Сам.обучение	
87	Ловля и передача мяча в парах и тройках. Отбор мяча накрыванием и перехватом. Школьный баскетбол.	57.Сам.обучение	
88	Правила штрафного броска. Ведение мяча с остановкой в два шага. Передача мяча. Учебная игра.	58.Сам.обучение	
89	Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещение. Хват ракетки. Подбивание т/шарика ракеткой.		
90	Команды на внимание. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля шарика кистью. Игра толчком.	59.Сам.обучение	
91	Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения равновесия с т/шариком. Игра толчком.	60.Сам.обучение	
92	Стойка и перемещение игрока. Ловля одной рукой после отскока шарика об стол.		
93	Стойка и перемещение игрока. Подбивание шарика ракеткой. Игра толчком.	61.Сам.обучение	
94	Техника игры толчком в передвижении в стойке игрока.	62.Сам.обучение	
95	Команды на внимание. Ловля шарика одной рукой после отскока от стола. Подбивание шарика. Игра толчком.		
96	Стойка игрока. Правила подачи в игре.	63.Сам.обучение	
97	Инструктаж техники безопасности. Передвижения игрока. Упражнения с мячом.		
98	Ведение мяча. Остановка стопой.	64.Сам.обучение	
99	Ведение мяча. Передача мяча «щечкой»	65.Сам.обучение	
100	Перемещения. Удар мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча.	66.Сам.обучение	
101	Прижатие мяча стопой после передачи. Удар по мячу. Остановка мяча.	67.Сам.обучение	
102	Ведение мяча. Игра 1:1	68.Сам.обучение	