

Индивидуальная рабочая программа

По физической культуре

Сабурова Артура

5 класс

I полугодие

2022 – 2023 учебный год

Тема	Цели обучения	Достигнутые цели, цели, вызвавшие затруднения
I четверть		
1.1. Развитие основных двигательных навыков	5.1.1.1 готовиться к уроку физкультуры с помощью учителя; 5.1.1.2 выполнять упражнения на формирование правильной осанки. Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях; 5.1.1.3 выполнять с помощью учителя простейших упражнений с правильным дыханием; 5.1.1.5 выполнять с помощью учителя упражнения на формирование правильной осанки, удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки	+ знает правильное фронтальное упражнение + выполняет упражнения совместно с учителем + знает основное физическое упражнение
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	5.1.2.1 выполнять построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки вперед по команде и показу учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!».	+ с помощью учителя достигает цели - путается в командах

	«Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!»; 5.1.2.2 выполнять ходьбу и бег: ходьба, начиная с левой ноги, с носка. Бег парами наперегонки, в медленном темпе с соблюдением строя; 5.1.2.3 выполнять с помощью учителя прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в длину с шага, в высоту с шага, в глубину с высоты 50 см. С поворотом на 45 градусов, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки; 5.1.2.4 выполнять с помощью учителя броски, ловлю, передачу предметов, переноску груза; 5.1.2.6 преодолевать с помощью учителя возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений;	- допускает ошибки при прыжках
1.3. Развитие пространственно- временной ориентации	5.1.3.1 выполнять с помощью учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 5.1.3.2 выполнять с помощью учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами	- при выполнении упражнений достигает успеха
1.4. Развитие навыков	5.1.4.1 выполнять правила в подвижных	

командного взаимодействия	играх и любой спортивной игре под руководством учителя; 5.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов (гимнастического мата)	допускает ошибки в спортивной игре
	2 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков 1.2. Развитие прикладных умений и навыков	5.1.1.1 готовиться к уроку физкультуры с помощью учителя; 5.1.1.3 выполнять с помощью учителя простейших упражнений с правильным дыханием; 5.1.1.4 выполнять с помощью учителя основные циклические движения; 5.1.1.5 выполнять с помощью учителя упражнения на формирование правильной осанки, удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки 5.1.2.1 выполнять построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки вперед по команде и показу учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!»;	+ достигает цели при помощи учителя + путается в командах
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	5.1.3.1 выполнять с помощью учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир;	- допускает ошибки в прыжке

	5.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см	+ при помощи учителя достигает цели
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	5.1.4.1 выполнять правила в подвижных играх и любой спортивной игре под руководством учителя; 5.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой;	- допускает ошибки в спортивной игре
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	5.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 5.2.1.2 выполнять правила поведения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями	+ цель достигнута